



Porridge mit Sojadrink, Banane und Blaubeeren

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	150 g
Sojadrink	500 ml
Wasser	300 ml
Heidelbeeren, frisch	200 g
Himbeeren, frisch	200 g
Bananen	2 St.
Honig	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Haferflocken mit Öl auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Sojadrink und Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren Porridge ca. 10 Min. köcheln.
2. Blaubeeren und Himbeeren waschen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Porridge mit Honig abschmecken und zusammen mit Obst auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	329 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	5 g