

HERZCHEN PORRIDGE ZUM VALENTINSTAG



Dieses Porridge ist perfekt für alle Verliebten zum Valentinstag, Muttertag oder auch so zum Frühstück, wenn ihr jemandem eine Freude machen wollt. Der Haferbrei ist wunderbar cremig und mit zerdrückter Banane gesüßt. Die kleinen Fruchtherzen können super auf Vorrat hergestellt und eingefroren werden. Getoppt ist das Oatmeal zusätzlich mit Pistaziencreme. Nach Belieben kann aber auch Yammlou (Mandelcreme) oder Erdnussbutter verwendet werden.



Zubereitungszeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

FRUCHTPÜREE

Gib alle Zutaten für das Fruchtpüree in einen kleinen Topf und koche sie etwa 3-4 Minuten ein, bis die Masse etwas eingedickt ist. Fülle die Masse in eine Mini-Herzchen-Silikonform und friere sie für mindestens 1-2 Stunden ein.



Die Fruchtherzen kannst du super vorbereiten und im Tiefkühlfach mehrere Wochen lagern. So hast du immer Fruchtherzen auf Vorrat eingefroren.

FRUCHTPÜREE:

- 50 g** Himbeeren (frisch oder TK)
- 50 g** Heidelbeeren (frisch oder TK)
- ½ TL** Tonka Wonka
- 3 EL** Wasser

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit dem Wasser, der Hafermilch und dem Salz und lasse das Porridge unter ständigem Rühren in einem Topf auf mittelhoher Hitze in etwa 4-5 Minuten eindicken. Zerdrücke die Banane direkt im Topf. Fülle das Porridge in einen Teller oder ein Schälchen.

PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken
- 100 g** Wasser
- 100 g** Hafermilch
- 1 Pr.** Salz
- ½** Banane

FERTIGSTELLEN

Sprenkle die Pistaziencreme auf das noch warme Porridge und lege auch, je nach Geschmack, 4-5 Herzchen und die Schokokugeln auf die Oberfläche. Diese schmelzen dann und können in das Porridge eingerührt werden. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FERTIGSTELLEN:

- 1 TL** Pistaziencreme
- 1 TL** Crispearl (Zartbitter)