

GRANATAPFEL-KOKOSNUSS-PORRIDGE



Mein Porridge könnt ihr innerhalb von nur 5 Minuten selbst zum Frühstück zubereiten, oder es auch ganz einfach als Overnight-Oatmeal im Kühlschrank lagern. Der Haferbrei ist wunderbar cremig, liegt nicht schwer im Magen und lässt sich nahezu mit allem kombinieren. Diese Variante ist mit Kokosnussflocken und Granatapfelkernen. Als Topping und i-Tüpfelchen nehme ich einen Löffel Yammlou Ivory – passt einfach perfekt.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit den Kokosflocken, 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.



Ich habe immer Bananen im Tiefkühlfach – perfekt bereit für Porridge und Smoothies. Ich kaufe gerne einige Bananen, lasse sie gut reifen, schäle und zerstücke sie und friere sie dann ein. So kann ich mir auch mal eine halbe Portion entnehmen, ohne dass ich dann halbe Bananen herumliegen habe.

PORRIDGE:

- ☐ **50 g** Haferflocken
- ☐ **2 EL** Kokosraspeln
- ☐ **100 g** Wasser
- ☐ **100 g** Hafermilch
- ☐ **1 Pr.** Salz
- ☐ **½** Banane

TOPPING:

- ☐ **½** Granatapfel
- ☐ **20 g** Kokoschips
- ☐ **1 TL** Kakaonibs
- ☐ **1 TL** Yammlou (Ivory)
- ☐ **½ TL** Amaranth (gepufft)
- ☐ **½ TL** essbare Dekorblüte
- ☐ **½ TL** Kokosraspel

TOPPING

Entkerne den Granatapfel. Serviere das Porridge mit den Toppings.



Ich entkerne gerne mehrere Granatäpfel und lagere die Kerne dann mehrere Tage im Kühlschrank. So kann ich sie für Salate, Säfte, Drinks und Porridge benutzen und habe nicht jeden Tag die Arbeit damit.