

DAILY PORRIDGE / FRÜHSTÜCK



Bei uns gibt es wirklich fast jeden Tag Porridge. Diese Variante ist da zu einem unserer Lieblinge geworden und kommt daher sehr oft auf den Frühstückstisch. Die Toppings habe ich immer auf Vorrat und auch die Zutaten für das Porridge gehören zu meiner Grundausstattung. 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.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit dem Wasser, der Hafermilch und dem Salz in einem Topf und lasse sie unter ständigem Rühren bei mittelhoher Hitze in etwa 5-6 Minuten cremig eindicken. Gib die Banane dazu und zerdrücke sie. Fülle das Porridge in tiefe Teller oder Schalen.

TOPPING

Gib die tiefgefrorenen Beeren auf das Porridge, streue die trockenen Toppings darauf, sprenkle zuletzt das Yammlou darüber und serviere den Porridge noch warm. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

PORRIDGE:

- 100 g** Haferflocken
- 200 g** Wasser
- 200 g** Hafermilch
- 2 Pr.** Salz
- 1** Banane

TOPPING:

- 100 g** gemischte Beeren (TK)
- 1 TL** Amaranth (gepufft)
- 2 EL** Cornflakes
- 1 EL** Haselnuss (gehackt)
- 1 TL** Pistazie (gehackt)
- 1 TL** Leinsamen (ganz)
- 1 EL** Yammlou (Harmony)