

GOLDEN MILK PORRIDGE / BANANEN HAFERFBREI MIT GOLDENER MILCH



Dieses cremige Porridge mit leckerem Banane-Cashew-Topping sieht nicht nur super aus sondern enthält dank der goldenen Milch auch wertvolle Zutaten für euer Immunsystem. Das ayurvedische Rezept auf Basis von Kurkuma wird seit Jahrtausenden in der vedischen Heilkunde verwendet. Ein Rezept für selbstgemachte goldene Milch findet ihr bereits auf meinem Blog. Porridge könnt ihr auch immer als Overnight Version zubereiten. Dazu lasse ich die Haferflocken mit der Milch über Nacht im Kühlschrank ziehen.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit der Hafermilch, dem Salz und goldene Milch Pulver in einem Topf. Lasse die Mischung bei mittlerer Hitze für ein paar Minuten eindicken. Schäle die Banane und schneide sie in feine Scheiben. Rühre die Hälfte der Banane in das Porridge ein und zerdrücke sie.



Du kannst das Porridge auch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, so muss es nicht erwärmt werden und lässt sich gut vorbereiten.

PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken (zart)
- 200 g** Hafermilch
- 1 Pr.** Salz
- 1 EL** Goldene Milch Pulver

BANANEN-TOPPING:

- 1** Banane
- 1 TL** Cashewkern
- 1 TL** Mandel (gehobelt)
- 1 EL** Honig

BANANEN-TOPPING

Gib die übrigen Bananenscheiben in eine beschichtete Pfanne und lasse sie bei hoher Hitze kurz karamellisieren. Hacke die Cashewkerne und gib sie mit den gehobelten Mandeln zu den Bananen in die Pfanne. Gib auch den Honig dazu und lasse alles kurz warm werden.

TOPPING:

- ½ TL** Leinsamen
- ½ TL** Chiasamen
- ½ TL** Amaranth (gepufft)

ANRICHTEN

Gib das Porridge in eine Schale, verteile das Bananentopping darüber und streue die Lein- und Chiasamen mit dem gepufften Amaranth darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!