



Banana-Dream-Porridge {geküsst von Erdbeeren}

Zutaten für 2 Personen:

600 ml Hafermilch (alternativ Kuhmilch, Sojamilch...)

1 reife Banane

1/2 TL gem. Vanille

140 g Haferflocken, blütenzart

Prise Salz

evtl. etwas Agavendicksaft

optional: einige Erdbeeren oder andere Früchte (frisch oder TK)



Die Hälfte der Banane grob zerkleinern (schälen nicht vergessen ;-)) und gemeinsam mit der Hafermilch und gemahlener Vanille in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zu einer Bananenmilch mixen.

Die Flocken in einem Topf leicht erhitzen bis sie duften (Achtung, nicht verbrennen lassen). Die Bananenmilch mit 1 Prise Salz zu den Flocken geben, unter Rühren kurz aufkochen und circa 6 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, so dass ein cremiger Brei entsteht. Je nach Wunsch der Konsistenz noch mehr Flüssigkeit (evtl. etwas Wasser) hinzugeben. Währenddessen die andere Hälfte der Banane kleinschneiden.

Den Porridge nach Belieben mit Agavendicksaft süßen – wobei die Banane bereits als natürlicher Süßmacher dient.

Mit den Bananenstücken noch warm servieren.

TIPP: Den Porridge mit einigen Erdbeeren toppen. Alternativ schmecken auch andere Sommerbeeren sehr lecker in Kombination mit der Banane.

Falls die Banane sehr klein ist einfach zwei verwenden, dann wird eine püriert und die andere in Stücke geschnitten.