

Schlau frühstücken!

Porridge

Zutaten (für 4 Portionen):

12 EL zarte Haferflocken

500 ml Wasser

200 ml Milch

4 EL gemahlene Nüsse

2 TL Honig

etwas Zimt

2 Bananen

Zubereitung:

- Die Haferflocken in einem Topf etwas anrösten und anschließend mit dem Wasser ablöschen.
- Bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Haferflocken das Wasser aufgesogen haben.
- Die Milch und die gemahlene Nüsse dazugeben und erneut aufkochen.
- Wenn der Porridge die gewünschte Konsistenz hat, in kleine Schüsseln füllen und mit etwas Honig, Zimt und Bananenscheiben anrichten.