

Genießen

Simone Brenneis

Donnerstag, 23.01.2020

Für 2 Personen

Warmer Haferbrei (Porridge) mit karamellisierten Bananen

Zutaten:

Für den Haferbrei:

80g Haferflocken, Großblatt oder kernige Flocken
350ml Wasser
150 ml Mandelmilch
1 Prise Salz

Für die karamellisierten Bananen:

2 kleine Bananen
2 TL. Kokosöl
¼ TL. Zimt
1 TL. Ahornsirup

Außerdem:

1 kleiner Apfel
2 EL Walnüsse



Zubereitung:

1. Für den warmen Haferbrei Haferflocken in einem Topf bei mittlerer Hitze, ohne Öl, 5 Minuten rösten bis die Haferflocken duften.

Unser Tipp: Die Haferflocken ab und zu umrühren, damit sie nicht zu dunkel werden.

2. Wasser und Mandelmilch zu den gerösteten Haferflocken geben und aufkochen. Anschließend auf niedriger bis mittlerer Hitze schalten und unter ständigem Rühren 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit 1 Prise Salz unterrühren.

3. Für die karamellisierten Bananen die Bananen in Scheiben schneiden. Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Bananenscheiben im heißen Kokosöl von jeder Seite eine Minute anbraten. Dann Zimt und Ahornsirup zufügen. Die Bananenscheiben kurz karamellisieren und aus der Pfanne nehmen.

4. Für die Dekoration Apfel in dünne Scheiben schneiden und Walnüsse rösten.

5. Warmen Haferbrei in zwei Schalen geben, mit etwas extra Mandelmilch übergießen und mit karamellisierten Bananen, Apfelscheiben und gerösteten Walnüssen garnieren.

Nährwerte: Pro Stück: Kcal: 386, KJ: 1611, E: 9g, F: 19g, KH: 44g;