

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
512 kcal

KOHLENHYDRATE  
72,3 g

FETT  
16,6 g

EIWEISS  
15,5 g

BALLASTSTOFFE  
11,3 g

## Frühstück

# Porridge mit Pfirsich, Banane & Blaubeeren

## Zubereitung (10 Min.)

1. Die Banane schälen und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Die andere Hälfte mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Haferflocken mit der Milch und dem Zimt nach Geschmack in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann noch 5 Minuten köcheln. Dann die zerdrückte Banane unterrühren und den Brei noch etwas ziehen lassen.
3. Den Pfirsich entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Walnüsse grob hacken, mit den restlichen Zutaten auf dem fertigen Porridge anrichten und mit Chiasamen und Minzblättchen garniert servieren.

---

**Tipp!** Walnüsse liefern viele Omega-3-Fette, E-Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie wirken sich positiv auf unser Herz-Kreislauf-System aus.

---

## Zutaten

1 Banane (ca. 160 g)  
3 EL Haferflocken  
150 ml Milch 1,5 % Fett  
1 Pfirsich (ca. 100 g)  
30 g Blaubeeren  
15 g Walnüsse  
Zimt  
1 TL Chiasamen  
Minze, frisch