

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.

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

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