

Summer-Porridge.

 **15 Min.**  **leicht**

Zubereitungszeit Aufwand

Zutaten für: 2 Portionen

½ Apfel

1 Banane

300 ml Naturgut Pflanzliche
Milch

110 g glutenfreie Haferflocken

2 EL Naturgut Leinsamen

Zimt

Mark einer Vanilleschote

Naturgut Kokosöl

1 HV Naturgut Sonnenblumen-
kerne

1 HV Naturgut Pekannusskerne

Optional:

pflanzlicher Joghurt

Nussbutter

Zubereitung:

- 1** Den Apfel und die Banane schälen, den Apfel in kleine Stücke und die Banane in Scheiben schneiden.
- 2** Milch erhitzen. Haferflocken, Leinsamen, Zimt und Vanille hinzugeben, kurz zu einem Porridge aufkochen und beiseitestellen. Je mehr Milch, desto cremiger und leichter wird dein Porridge.
- 3** In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und die Bananenstücke auf mittlerer Stufe von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten goldbraun anbraten.
- 4** Nüsse und Kerne 2–3 Minuten ohne Öl in einer weiteren Pfanne bei mittlerer Hitze ebenfalls goldbraun anbraten.
- 5** Porridge in eine Schüssel geben und mit der karamellisierten Banane, Apfelstückchen, gerösteten Nüssen und, falls gewünscht, mit etwas Joghurt und Nussbutter garnieren.