ÖLMÜHLE SOLLING

Porridge mit Erdnussbutterpulver

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

80 g	Haferflocken
400 ml	Hafermilch
4 EL	Erdnussbutterpulver
1	Banane
100 g	Heidelbeeren
2 EL	Chiasamen
50 g	Walnüsse
2 EL	Omega 3 Öl

Zubereitung

Die Haferflocken mit der Hafermilch und dem Erdnussbutterpulver vermischen. Alles in einen Topf geben, bei mittlerer Stufe schonend erwärmen und etwa fünf Minuten cremig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Milch oder mehr Pulver hinzugeben. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, die Heidelbeeren waschen. Den Porridge mit dem Obst, den Beeren sowie Nüssen und Samen in zwei Schalen anrichten. Jeweils einen Esslöffel Omega 3 Öl hinzugeben.