

Porridge mit Nüssen

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

50 g Haferflocken, zart
250 ml Pflanzenmilch
1 Prise Salz
2 EL Kürbiskernmehl oder
Haselnussmehl oder
Walnussmehl oder
Sesammehl

Für das Topping

1 Banane
1 EL Walnüsse

Zum Garnieren

½ TL Ceylon Zimt
Agavendicksaft
1 EL Haselnüsse
1 EL Cashewkerne



Zubereitung

Zunächst die Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie aromatisch duften. Diese beiseite stellen. Nun Haferflocken, Milch, Salz sowie Nussmehl in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren erhitzen. Die Masse rund drei Minuten leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend in Schüsseln anrichten. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Nüsse und Banane auf dem Porridge verteilen. Mit etwas Zimt verfeinern. Zum Süßen kann nach Belieben noch etwas Agavendicksaft über das Gericht gegeben werden.