Frühstück / Herbst / Kinder / super schnell / Super Food /

Express-Porridge mit Erdnussbutter, Banane & Apfel

Dieses Porridge ist schon seit einigen Tagen mein Standardfrühstück. Es ist super fix gemacht, schmeckt lecker und macht riiiiichtig satt. Normalerweise gucke ich schon gegen Vormittag ständig auf die Uhr, wann denn nun endlich Zeit zum Mittagessen ist. Aber mit diesem Frühstück hier, bin ich fast noch am Nachmittag satt und habe nicht mal das Bedürfnis den Tag mit Schokolade zu füllen. Sehr ungewöhnlich für mich! Und das Beste ist, dass man es nicht einmal kochen muss, denn es macht sich quasi von alleine und man kann währenddessen den täglichen, morgendlichen Wahnsinn vollziehen – Kinder anziehen (oder besser: sie anflehen bitte, bitte endlich den Schlafanzug gegen kitataugliche Kleidung einzutauschen), Haare föhnen, Betten machen, …. Und anschließend einfach gemütlich sein Porridge frühstücken. Herrlich!

Zutaten für 1 Portion

- 1 Tasse - Feinblatt-Haferflocken
- 80 ml - Milch
- 0.5 - Apfel, gerieben
- 0.5 - Banane
- 1 EL - Erdnussbutter
- 1 Prise - Zimt
- 1 EL - Ahornsirup
- 1 EL - Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Etwas Wasser kochen und über die Haferflocken geben. Gerade soviel, dass sie knapp bedeckt sind. Für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.
2. Anschließend die Milch rübergießen und gut umrühren. Nochmal für 1-2 Minuten ziehen lassen.
3. Nun den Zimt und Ahornsirup über das Porridge geben.
4. Den Apfel reiben und die Banane in Scheiben schneiden. Beides auf das Porridge geben.
5. Zum Schluß noch mit der Erdnussbutter und den Kürbiskernen toppen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia