

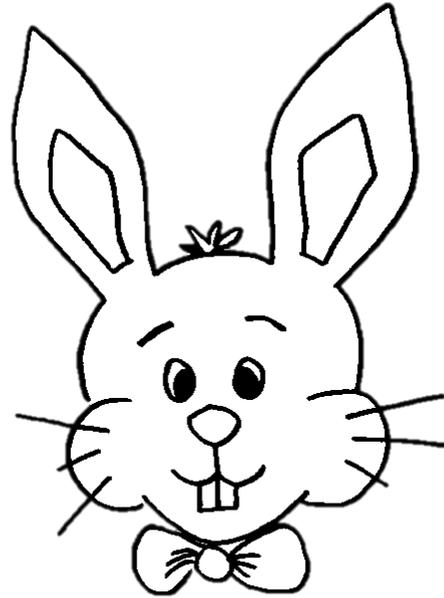
Frühlingsrezept

Frühstück
und Snacks

Guten-Morgen-Brei für Hoppelhasen

Zutaten für 2 Personen

1 Banane
60 g Haferflocken
100 ml Wasser
100 ml Kokosmilch
Rosinen nach Bedarf
2 TL geriebene Mandeln
eine Prise Kardamom



Zubereitung

1 Banane in Scheiben schneiden. Haferflocken in einen Topf mit dem Wasser, der Kokosmilch, den Rosinen, den geriebenen Mandeln, dem Kardamom und der Hälfte der Bananenscheiben geben. Das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2 Den Brei in eine Schale geben und mit den restlichen Bananenscheiben belegen.



Dieses Rezept eignet sich hervorragend als Grundrezept um mit unterschiedlichem saisonalen Obst, Kompott oder verschiedenen geriebenen Nüssen verfeinert zu werden.

