



Braunhirse-Porridge

Zutaten

4 Esslöffel gekeimte Haferflocken

1 Esslöffel Braunhirse, gemahlen

40 ml Pflanzendrink

100 g pflanzliche Joghurtalternative

35 g Marmelade oder Apfelmus

25 g Beeren

1 Stück(e) Banane

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Halbiere die Banane und zerdrücke eine Hälfte in einer kleinen Schüssel mit der Gabel.

2.

Hacke die gekeimten Haferflocken im Mixer fein und mische sie mit der zerdrückten Banane, der Braunhirse und dem Pflanzendrink in der kleinen Schüssel. Lasse deinen Brei etwa 3-4 Minuten quellen.

3.

Füge nun eine Schicht deines liebsten Pflanzenjoghurts hinzu.

4.

Toppe dein Braunhirse Porridge nun noch mit deiner Lieblingsmarmelade oder etwas Apfelmus.

5.

Verziere dein Braunhirseporridge nur noch mit frischen Beeren und Bananenscheiben.

Govinda Geheimtipp: Ein kleiner Swirl Erdmandelcreme oder Chufella verfeinert dein Braunhirse Porridge ebenfalls richtig lecker!