

Einkorn Porridge

Zutaten

| | |
|-----------------|--------------------------|
| 50g | Einkornflocken |
| 250ml | Milch |
| 1 Prise | Salz |
| 1 | Banane |
| 1 TL | Kakaopulver (ungesüßt) |
| optional | Nüsse, Beeren, Obst etc. |



Zubereitung

- 3/4 der Banane mit der Gabel zerdrücken
- Einkornflocken, zerdrückte Banane, Milch, Salz und Kakao mischen.
- In einem kleinen Kochtopf unter ständigem Rühren aufkochen, bis die Masse abbindet
- sofort in eine (oder zwei) Müslischale geben und etwas abkühlen lassen
- die restliche Banane in Scheiben schneiden und damit garnieren
- warm genießen

*Tipp: garniere dein Porridge mit weiterem Obst, Beeren oder Nüssen.
Dieses Rezept soll nur als Grundrezept dienen, so dass du dieses nach Lust und Laune
abändern kannst*