Selbst eine gute Idee? Sende dein Rezept an: social@bohlsener-muehle.de Folge uns auf Instagram oder Pinterest für mehr Ideen!

Fünf-Minuten-Haferbrei mit Banane

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Fünf-Minuten-Haferbrei mit Banane

200 g Haferflocken | Bohlsener Mühle

1 Stück Zitrone (nur die Schale)

4 Stück kleine Bananen

1 Esslöffel Kokosöl (nach Belieben)

100 g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse

50 g Rosinen

etwas Salz

etwas Zimt

Fünf-Minuten-Haferbrei mit Banane

1.

Die Haferflocken in einer Schüssel knapp mit kochendem Wasser bedecken und 5 Minuten stehen lassen.

Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Bananen schälen. Wer keine Zeit hat, schnippelt die Bananen einfach in vier Schüsseln. Wer etwas mehr Zeit hat, halbiert die Bananen längs und brät sie im Öl von beiden Seiten goldgelb an.

Die gequollenen Haferflocken mit Mandeln, Rosinen, Zitronenschale und Salz mit einer Gabel gründlich verrühren, sodass sich alles cremig miteinander verbindet.
Den Haferbrei entweder auf den geschnippelten Bananen verteilen oder in vier Schüsseln anrichten und mit der gebratenen Banane toppen.
Mit etwas Zimt bestäuben.

Rezept aus: Schweizer, Estella (GREENPEACE Media GmbH) (2020), Tu was! Spontan Vegan: Kochend die Welt verbessern mit Estella Schweizer, Hamburg.
Foto: Michael Groll

Tu was! Spontan Vegan

Challenge „Klimafreundlich kochen“

vom GoodFoodCollective