Haferflocken-Bananen-Brei

Ein tolles Rezept, auch für Veganer geeignet: Der Haferflocken-Bananen-Brei sorgt für einen leckeren Start in den Tag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

200 ml	Wasser
1 Stk.	Banane
60 g	Haferflocken
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kakaopulver
1 Handvoll	Leinsamen
1 Handvoll	Sesam

Zubereitung

1. Für den Haferflocken-Bananen-Brei das Wasser zum Kochen bringen. Haferflocken, Zucker und Salz einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Banane in Scheiben schneiden und dazugeben. Auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.

2. Nach Belieben Zimt, Kakaopulver oder andere Aromen unterrühren. Weiter köcheln lassen und sobald der Brei die gewünschte Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen. Auf Tellern anrichten, mit Leinsamen, Sesam o.ä. bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Den Haferflocken-Bananen-Brei nach Belieben mit weiteren Früchten wie z.B. Erdbeeren verfeinern.