

Frühstück PW (Zusatz: Porridge) von marta ostertag

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Zimt

300 g Haferflocken	fein
8.0 dl Milch	Milchwasser (1/2 Milch und 1/2 Wasser)
2.0 Prise Salz	
400 g Bananen	
2.0 g Honig	
5.0 g Nüsse gehackt	Pekannüsse
500 g Jogurt	nature

Milchwasser, Salz und Haferflocken in einer Pfanne aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Banane längs halbieren, mit dem Honig in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig anbraten. Pekannüsse ohne Fett rösten. Porridge in Bowls anrichten, Banane, Jogurt und Pekannüsse darauf verteilen