

Frühstück PW (Zusatz: Porridge)_neu von marta ostertag

Mengen für 10 Personen

Gewürze: Zimt

300 g Haferflocken	feine Haferflocken mit Wasser anfeuchten
4.0 dl Milch	zu den Haferflocken geben und langsam aufheizen bis es leicht köchelt
2.0 Prise Salz	
5.0 g Zimt	Zimt-Zucker dazustellen, wer will kann begeben
3 dl Wasser	

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