



Proteinreicher Grießbrei mit Banane

Cremiger Grießbrei mit Magerquark statt der klassischen reinen Milch-Variante - sättigend und proteinreich für den Start in den Tag oder als Abend-Hauptmahlzeit.

286

kcal

7 g

Protein

51.7 g

Kohlenhydrate

5 g

Fett

15 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

60 g Grieß

400 ml Hafermilch

100 g Veganer Joghurt

1 Stk. Banane

2 g Zimt

Zubereitung

1. Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.
2. Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen, damit keine Klümpchen entstehen.
3. Bei niedriger Hitze ca. 3-5 Minuten quellen lassen, dabeiiterrühren.
4. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, dann Magerquark untterrühren.
5. Banane in Scheiben schneiden, mit Zimt darüber verteilen.