



## Protein-Porridge mit Erdnussbutter und Banane

Herzhaft-süßes Porridge mit Erdnussbutter und Magerquark als Proteinquelle - schnell zubereitet und lange sättigend.

**323**

kcal

**9.5 g**

Protein

**45.7 g**

Kohlenhydrate

**11.1 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 Haferflocken

300 ml Hafermilch

100 g Veganer Joghurt

20 g Erdnussbutter

1 Stk. Banane

### Zubereitung

1. Haferflocken mit der Milch in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen, dabei rühren.
2. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, Magerquark und Erdnussbutter unterrühren.
3. Banane in Scheiben schneiden und darüber verteilen.