



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.