

# Porridge mit Banane



## Zubereitung

- 1** Die Haferflocken mit Wasser, Salz und Ingwerpulver aufkochen und etwa 5 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen.
- 2** Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Schale der Zitrone fein abreiben und mit dem Cremequark und einem Esslöffel Honig verrühren.
- 3** Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen, Bananenscheiben mit dem Saft beträufeln. Den Quark und das Porridge in Schälchen füllen, Bananenscheiben darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und mit restlichem Honig beträufeln.



## Zutaten

- 60 g zarte Haferflocken
- 250 ml Wasser
- 1/2 Prise Salz
- 1/2 Msp. Ingwerpulver
- 1/2 EL Sesamsamen
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 150 g Cremequark (evtl. laktosefrei)
- 1 Banane
- 1 EL Honig



2 Personen