



Bananenporridge

Zutaten

1 große Banane
200 ml Wasser oder Bananensaft
1 TL Honig oder Reissirup
40 g Schmelzflocken (glutenfrei)
Limettensaft
Zimt oder

Zubereitung

Schneiden Sie die Banane in 4 Teile. Pürieren Sie 3 Teile mit Wasser oder Saft und schneiden Sie den 4. Teil in Scheiben. Vermischen Sie das Püree mit den Schmelzflocken, dem Honig oder dem Sirup und ein paar Tropfen Limettensaft und richten Sie es mit den Bananenscheiben an. Stäuben Sie zur Dekoration noch etwas Zimt oder gemahlene Vanille darüber.

Dies ist ein sehr gesundes Frühstück, das Sie auch in den akuten Phasen Ihrer Erkrankung vertragen sollten.

Guten Appetit!

Zur Webseite www.lassdichanschauen.at