



BASF

We create chemistry

Der Bananenkönig Hafer-Porridge mit Bananen und Nüsse



15 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

Grundrezept Porridge

- 160 g zarte Haferflocken
- 800 ml pflanzlicher Drink

Der Bananenkönig

- 2 Bananen
- 60 g Walnüsse
- 10 g Zucker
- 10 ml Wasser
- 20 g Kokosflocken

Zubereitung

- 1) Haferflocken und Pflanzendrink in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen. 2–3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.
- 2) Nun nach Belieben würzen z.B. mit Zimt, Vanille oder Kurkuma.
- 3) Die Bananen der Länge nach halbieren und in einer Pfanne backen.
- 4) Wasser mit Zucker aufkochen, bis dass der Zucker anfängt leicht zu bräunen.
- 5) Die Walnüsse dazugeben, Hitze reduzieren. Walnüsse unter ständigem Rühren im Karamell wälzen, bis sich ein Karamellüberzug gebildet hat.
- 6) Die Walnüsse aus dem Topf nehmen und auf einem Backpapier einzeln verteilt auskühlen lassen.
- 7) Porridge in einer Schüssel anrichten. Mit Banane, Walnüssen, Kokosflocken, Leinsamen und Amaranth toppen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte



Unser Küchentipp

Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Versuchen Sie es mit frischen Früchten, Nuss Mus oder Soja-Zimt-Dip.

