



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum Abnehmen und  
Immunsystem stärken!

**BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION**

## PORRIDGE MIT BANANE & BLAUBEEREN

### ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Haferflocken mit Milch und Zimt in einen Topf geben, kurz aufkochen und 5 weitere Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Nach drei Minuten die Bananenscheiben hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Den fertigen Haferflockenbrei anrichten, den Orangensaft darüber gießen und die Blaubeeren hinzufügen.

### ZUTATEN

|                          |
|--------------------------|
| 1 Banane                 |
| 250 ml Milch, 3,5 % Fett |
| 4 EL Haferflocken        |
| 100 g Blaubeeren         |
| 2 EL Orangensaft         |
| Zimt                     |



469  
Kalorien



65 g  
Kohlenhydrate



15 g  
Eiweiß



12 g  
Fett



11 g  
Ballaststoffe