



## Bananen-Porridge

---

**Kunde:** TransFair  
**Marke/Produkt:** FAIRTRADE  
**Projekt:** Summer in the city

**Jobnummer:** FAIR-97103-001  
**Datum:** 03.05.2021

**REZEPT:** Bananen-Porridge

**PRODUKT:** Treets Peanuts

**ZUTATEN** (für 4 Personen):

500 ml Hafermilch  
500 ml Wasser  
240 g Haferflocken  
2 Messerspitze gemahlener Kardamom  
4 EL Ahornsirup  
1 Vanilleschote  
2 Bananen  
3 Prisen Salz

1 Mango  
60 g Blaubeeren  
2 Stiele Minze  
160 g Treets Peanuts

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten

**WARTEZEIT:** 15 Minuten

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach

### ZUBEREITUNG:

Los geht's! Die Hafermilch mit Wasser aufkochen und die Haferflocken nach und nach einrühren. Anschließend quellen lassen.

Währenddessen eine Vanilleschote halbieren und auskratzen. Das Vanillemark gemeinsam mit Kardamom, Ahornsirup, Vanille und Salz zum Porridge geben.



**deli** department

Jetzt zwei Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den Porridge heben. Ein paar Scheiben zur Dekoration aufheben. Die Blaubeeren und Minze waschen und trocknen, Minzblätter abzupfen. Die frische Mango in mundgerechte Würfel schneiden.

Zuletzt den Porridge mit dem frischen Obst garnieren und mit den halbierten Treets dekorieren.

So gelingt der erfrischende Start in einen guten Tag.