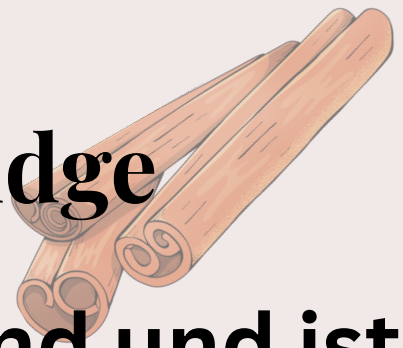
Hormonfreundlicher

Bananen-Zimt-Porridge



🍌 wirkt wärmend, beruhigend und ist ideal bei Stress & Hormonchaos

Zutaten (1 Portion):

- 50 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 200–250 ml Hafer- oder Kuhmilch (oder Mischung mit Wasser)
- 1 reife Banane
- ½–1 TL Zimt
- 1 TL Leinsamen oder Chiasamen
- 1 TL Nussmus (z. B. Mandel oder Cashew)
- Prise Salz
- Optional: Walnüsse, Heidelbeeren, Kakao-Nibs, Vanille



Zubereitung:

1. *Banane halbieren*
2. die eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken → kommt direkt ins Porridge.
3. die andere Hälfte in Scheiben schneiden, die ist für das Topping.
4. *Haferflocken kochen:*
5. die Haferflocken mit Milch oder Wasser, Salz und der zerdrückten Banane in einen Topf geben.
6. unter rühren 3–5 Minuten köcheln lassen, bis es cremig wird
7. *Zimt & Samen einrühren:*
8. Zimt, Leinsamen oder Chia einrühren.
9. *Anrichten:*
10. nun das Porridge in eine Schüssel geben und den Nussmus darüber geben und mit Bananenscheiben toppen.
11. Optional kannst du mit Walnüsse, Beeren oder Vanille ergänzen.