

# Der Bananenkönig

Rezept für 4 Personen



## ZUTATEN

### Grundrezept Porridge

160 g zarte Haferflocken

800 ml Pflanzendrink

### Der Bananenkönig

2 reife Bananen

60 g Walnüsse

10 g Zucker

10 ml Wasser

20 g Kokosflocken

20 g Leinsamen

10 g Amaranth

## 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

### Unser Tipp:

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