



PROTEIN CARAMEL PORRIDGE MIT BANANE

Zutaten:

Boden:

- 200 g Mehl
- 90 g kalte Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei
- 2 EL Wasser

Füllung:

- 300-400g Speckwürfel
- Butter zum Anbraten
- 1 Stange Lauch
- 3 Eier
- 100g geriebenen Käse
- 100g Creme Fraiche
- 200g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's:

- 1** Die Haferflocken mit der Mandelmilch erwärmen und für ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
- 2** Eine Banane mit der Gabel zerdrücken und gemeinsam mit dem Proteinpulver unter die Haferflocken rühren. Wer es etwas süßer möchte, kann noch Erythrit oder Süßstoff dazugeben. Ca. 3/4 des Protein Puddings einrühren und nochmal 1-2 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, wenn es euch zu dickflüssig wird.
- 3** Das Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, die Banane in Scheibchen schneiden und auf die Porridges geben.
- 4** Den restlichen Protein Pudding für ein paar Sekunden in die Mikrowelle geben, sodass der Pudding flüssig wird. Auf beide Porridges verteilen. Wer möchte kann noch Nüsse, Beeren und alles worauf ihr Lust habt auf die Portionen geben.

