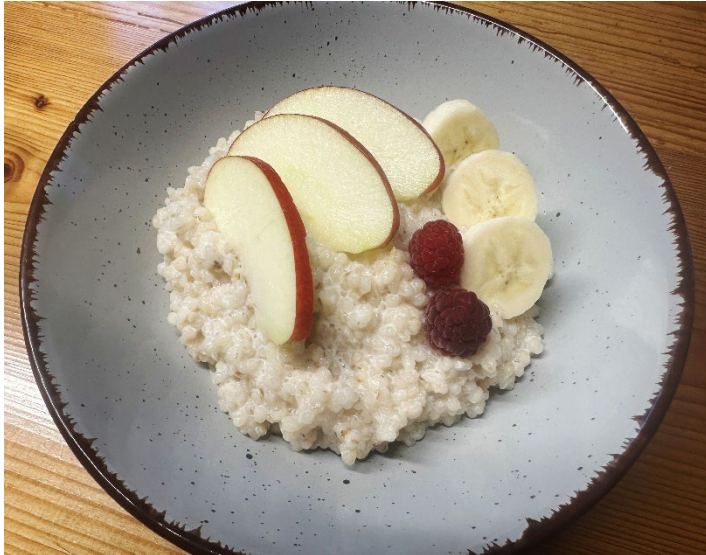




Gerstengraupen-Bowl mit Früchten



Zutaten

- 100 g Gerstengraupen
- 240 ml Milch
- Zitronenschale (Bio)
- 1 Msp. Vanille oder Zimt
- 1 Apfel
- 1 Banane
- Weintrauben
- 2 EL Honig (nach Belieben)



Zubereitungszeit
45 Min + Einweichzeit



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Die Gerstengraupen in einem kleinen Topf geben, Milch darüber gießen, gemahlene Vanille dazugeben und über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen(mindestens 8 Stunden).
2. Am nächsten Morgen den Topf auf den Herd stellen und die Graupen für 15 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind und die Milch von den Graupen nahezu aufgenommen wurde.
3. In der Zwischenzeit das Obst waschen und klein schneiden.
4. Die fertigen Graupen auf zwei Schüsseln verteilen, das geschnittene Obst darauf geben und nach Wunsch mit Honig verfeinern.