Frühstücks-Bowl



Dauer: Mittel

Kategorie: Frühstück Jausenrezepte

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Margret Gimpl

Zutaten

40 G	Butter
500 ML	Milch
62,5 ML	Schlagobers
1 PRISE	Salz
1 EL	Rohrzucker
0,5 TL	Vanillezucker
1 MESSERSPITZE	Zimt

100 G	Grieß
2	Bananen
4 EL	Joghurt
	gehackte Nüsse zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Butter zergehen lassen, Milch sowie Obers und die Gewürze zugeben.
2. Bei geringer Hitze den Zucker mit dem Schneebesen darin auflösen.
3. Kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und den Grieß einrühren.
4. Ein paar Minuten unter oftmaligem Rühren ziehen lassen.
5. Währenddessen eine Banane mit der Gabel zerdrücken.
6. 4 EL Joghurt unter die Grießmasse geben.
7. Auf Schüsseln aufteilen, mit Bananenscheiben und gehackten Nüssen garnieren und genießen!

Diese Bowl eignet sich auch hervorragend - am Vorabend zubereitet - als energiereiche Jause für Schule und Büro!