

Cremige Nektarinen - Bananen - Polenta

Zutaten:

250 – 300 ml Haferdrink / Dinkeldrink / Mandeldrink
3-4 EL Polenta
1 EL Chia Samen oder Leinsamen (geschrotet)
1 Banane
1 Nektarine
1 Prise Salz
Gewürze: z.B. Vanille, Zimt
Zum Verfeinern: z.B. Kokosflocken



Zubereitung:

Haferdrink o.Ä. mit Leinsamen oder Chia Samen aufkochen lassen. Dann die Polenta mit einem Schneebesen einrühren und eindicken lassen. Wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit dazugeben. 1 Nektarine schneiden und dazugeben. Mit Zimt und Vanille verfeinern und ein paar Minuten quellen lassen. Zum Schluss mit Kokosflocken bestreuen.

Lass es dir schmecken!

Deine Verena