



## TEFF-PORRIDGE

### Zutaten

- 50 g Teff
- 100 ml Wasser
- 3 Esslöffel Joghurt (Ziege)
- ½ Banane
- 10 g Butter
- 6 Haselnüsse
- 2 Esslöffel Kokosraspeln
- 2 Teelöffel Honig



### Zubereitung

Die Getreidekörner vor dem Kochen gut mit heißem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen. Anschließend den Teff zusammen mit Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann bei niedriger Stufe solange leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Getreide aufgenommen wurde. Dabei regelmäßig umrühren. Wenn der Teff anfängt zu blubbern ist es genug.

Den Brei leicht abkühlen lassen und den Joghurt unterheben.

Im nächsten Schritt eine halbe Banane in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten lassen. Anschließend die Haselnüsse klein hacken und zusammen mit der Banane den Teff-Brei garnieren.

Zum Servieren den Brei mit Kokosraspeln bestreuen und die Banane mit ein wenig Honig beträufeln.

### Rezeptvariation

Wer es gerne noch cremiger mag, kann die angegebene Wassermenge auch durch ein Milch- oder Milchersatzprodukt aus der eigenen Nahrungsmittelliste ersetzen.

### gesund + aktiv informiert

Trotz der winzigen Größe des Pseudogetreides, ist es voll mit wertvollen Mineral- und Ballaststoffen. Zudem gelten die kleinen Körner als sehr bekömmlich und gut verdaulich.

