

Porridge à la noix de coco et banane caramélisée



Une saveur tropicale pour les froides journées d'hiver: le porridge crémeux à la noix de coco et à la banane réchauffe de l'intérieur et il est préparé presque aussi vite qu'il est dégusté.

Autrefois connu comme le plat des pauvres, le porridge est aujourd'hui – littéralement – sur toutes les lèvres. Ce petit-déjeuner très apprécié procure une sensation de bien-être et de chaleur et permet de commencer la journée de manière idéale, car il fournit de précieux nutriments et rassasie longtemps.

Le porridge est non seulement rapide à préparer, mais il laisse aussi libre cours à la créativité gustative avec des garnitures spéciales. Aujourd'hui, un ingrédient particulièrement savoureux entre en jeu: la banane caramélisée! Allié à une prise de cannelle, ce petit-déjeuner énergétique a presque le goût d'un dessert.

- 50 g de flocons d'avoine fins
- 1 cs de flocons de noix de coco
- 250 ml de drink noix de coco ou drink noix de coco-riz
- ½ à 1 cc de miel
- ¼ à ½ cc de cannelle
- 1 cs d'huile de coco
- 1 banane, coupée en deux dans le sens de la longueur puis en deux
- 1 cc de miel, un peu plus pour garnir
- Une petite poignée d'amandes effilées, grillées à la poêle sans graisse jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées
- Quelques chips de coco grillées

1. Portez à ébullition les flocons d'avoine, les flocons de noix de coco et le drink de coco dans une casserole et laissez mijoter pendant environ 6 minutes jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte. Assaisonnez avec du miel et de la cannelle.
2. Chauffez l'huile de coco dans une petite poêle, puis cuisez brièvement les morceaux de banane jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez le miel et caramélisez les bananes à feu moyen, en les tournant délicatement.
3. Répartissez le porridge dans des bols, garnissez chaque bol avec 2 morceaux de banane caramélisée et décorez avec des amandes effilées, des chips de noix de coco grillées et un peu de miel.

Temps de préparation: environ 15 minutes