

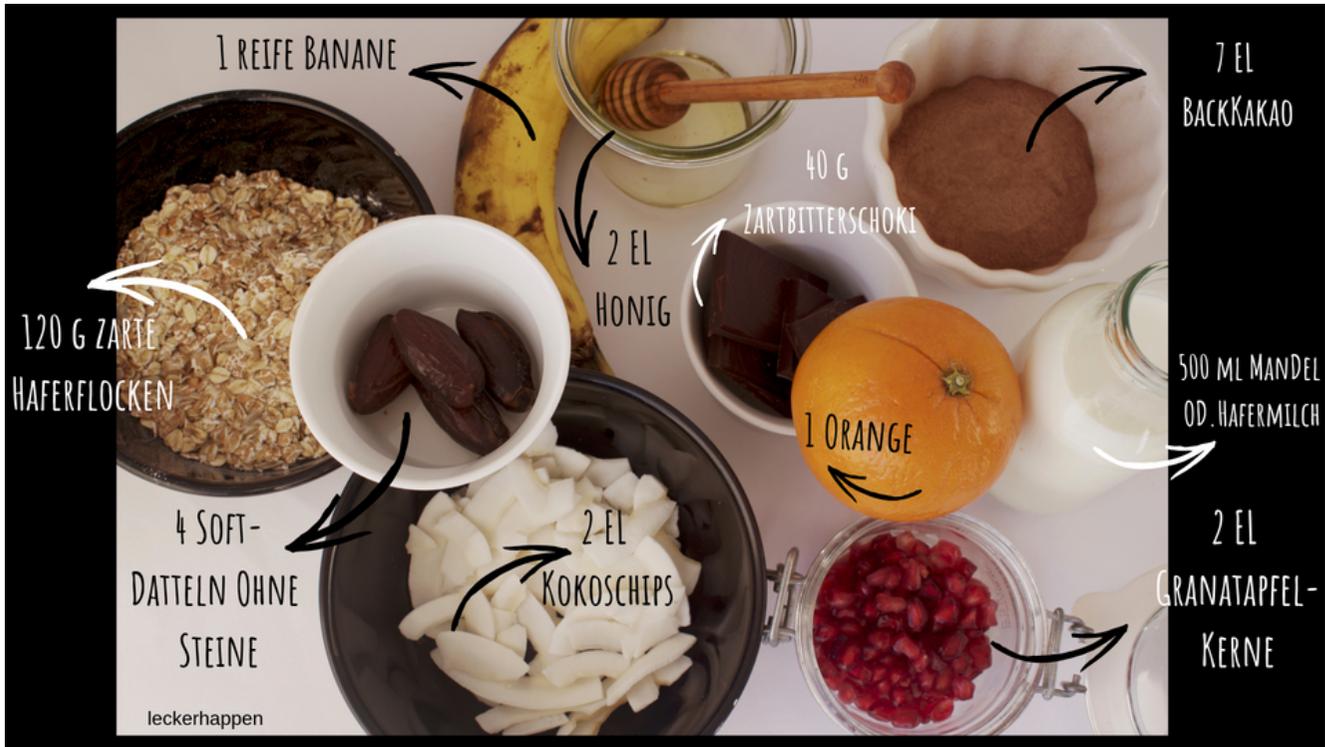
Schoko - Porridge

MIT FRÜCHTEN

leckerhappen



FÜR 2 PORTIONEN BENÖTIGT IHR:



REZEPT:

Am besten beginnt ihr damit die Schoko-Soße vorzubereiten. Dafür die Schokolade zusammen mit den Soft-Datteln hacken. In einem kleinen Topf ca. 6 EL der Milch (je nachdem welche ihr gewählt habt) erwärmen und die gehackte Schokolade und die Datteln hineingeben. Noch ca. 4 EL Kakao hinzugeben und alles zusammen im Topf erwärmen, bis eine cremige Soße entsteht.

Für das Porridge selbst, die Haferflocken zusammen mit der restlichen Milch und ca. 3 EL Kakao in einem Topf kurz aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Banane schälen und in einer warmen Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten, den Honig auf die Banane träufeln und in der Pfanne die Banane karamellisieren. Anschließend in Scheiben schneiden.

Die Kokoschips ebenfalls in der Pfanne kurz anrösten bis sie leicht goldbraun sind.

Nun noch die Orange schälen und filtieren und die Granatapfelkerne bereitstellen. Und schon geht es ans anrichten der Porridge-Bowl.

Dafür das Porridge in zwei Schälchen geben und darauf die Bananen, Orangenfilets, Kokoschips und Granatapfelkerne verteilen.

Etwas Schoko-Soße über der Bowl verteilen und schon kann das Frühstück starten.

Guten Appetit.