



## CHOCOLATE-BANANA-PORRIDGE / SCHOKOLADEN-BANANEN-HAFERBREI



Das Chocolate-Banana-Porridge ist sehr cremig und lecker schokoladig. Für die angenehme Süße sorgt die reife Banane, das Aroma stammt aus der Tonkabohne. Als Topping auf dem oatmeal verwende ich Yammlou, Amaranth, Kakaonibs und Bananenchips. Das Porridge lässt sich auch wunderbar vorbereiten. Vor allem Samira und Ela essen es so richtig gerne, weil es nach Schokolade schmeckt, aber keinen künstlichen Zucker enthält.



Zubereitungszeit

**10 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

### PORRIDGE

Verrühre die Haferflocken mit dem Wasser und lasse das Porridge während des Rührens in einem Topf auf mittelhoher Hitze in etwa 4-5 Minuten eindicken. Zerdrücke die Banane und rühre sie mit dem Kakao und der geriebenen Tonkabohne ein. Fülle das Porridge in einen Teller.

### TOPPINGS

Gib nun die Leinsamen, den Amaranth, die Kakaonibs, das Yammlou und die Bananenchips dazu und esse es warm oder kalt.  
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

### PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken
- 200 g** Wasser
- 1** Banane
- 1 EL** Kakao (ungesüßt)
- 1 Pr.** Tonkabohne (gerieben)

### TOPPING:

- 1 EL** Leinsamen (geschrotet)
- 1 EL** Amaranth (gepufft)
- 1 TL** Kakaonibs (ungesüßt)
- 1 EL** Yammlou
- 10** Bananenchips