

COCONUT-CHOCOLATE-PORRIDGE / KOKOS-SCHOKOLADEN-HAFERBREI MIT BANANE



Mein Kokosnuss-Porridge ist cremig, schmeckt fast wie ein Schokoladen-Kokosriegel und ist sehr aromatisch. Damit das Porridge nicht zu mächtig wird, verwende ich Kokosmilch light und habe beim Topping meine selbstgemachten Kokoschips und Raspeln im Einsatz. Das Mandelmehl sorgt für die Extraportion Eiweiß, die du aber auch durch Samen, Kerne oder Nüsse ausgleichen kannst. Die Banane sorgt für eine natürliche Süße. Das Porridge kann auch gerne am Abend hergestellt, im Kühlschrank gelagert und am nächsten Tag verzehrt werden. Für mehr Süße sorgen Honig - oder im veganen Fall - Agavendicksaft. Das Porridge hat eine gute Menge an Proteinen, Kohlenhydraten und Fett und beinhaltet pro Portion etwa 550 Kcal.



Zubereitungszeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

PORRIDGE

Fülle die Haferflocken mit dem Wasser, der Kokosmilch, Mandelmehl, dem Zimt und Vanilleextrakt in einen kleinen Topf und lasse die Zutaten während des Rührens auf mittelhoher Hitze einmal kurz aufkochen. Schneide die Banane längs einmal durch. Zerdrücke die halbe Banane und rühre sie ein. Fülle die Hälfte des Porridges in deine Schale. Verrühre den Rest mit dem Kakao und gib es nun zum hellen Porridge dazu - marmoriere es nach Belieben.

TOPPING

Brate die halbe Banane nach Belieben kurz in einer beschichteten Pfanne an. Schrote die Leinsamen und dekoriere dein Porridge nun mit den übrigen Zutaten. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

PORRIDGE:

- 50 g** Haferflocken (zart oder kernig)
- 200 g** Wasser
- 40 g** Kokosmilch (light)
- 20 g** Mandelmehl
- 1 Pr.** Zimt
- ¼ TL** Vanilleextrakt
- ½** Banane
- 1 TL** Kakao (ungesüßt)

TOPPING:

- ½** Banane
- 20 g** Leinsamen (geschrotet)
- 10 g** Amaranth
- 1 TL** Kakaonibs
- 1 TL** Kokoschip
- 1 TL** Honig