

Kakao-Bananen-Porridge

Portionen: 4 Portionen (2Erw., 2 Ki)

Zutaten

Basis

- 150 Gr Feinblatt Haferflocken
- 400 ML Hafermilch
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Rohkakao
- 1 EL Zimt Ceylon-Zimt!
- 2 TL Bourbon Vanillepulver gibt es von DM Bio, Alnatura, Spar Natur Pur

Topping

- Physalis, Granatapfelkerne, Nüsse, Rosinen, Bananenscheiben, Beeren, Kokosflocken je nachdem was schmeckt

Süßung (optional)

- 1 EL Ahornsirup oder Honig Wenn nötig

Anleitungen

1. Das Porridge am Vorabend vorbereiten, damit die Haferflocken genügend Zeit zum Quellen haben.
2. Haferflocken in einen Topf geben. 350 ML der Milch hinzufügen, Leinsamen hinzufügen, Gewürze hinzugeben und alles gut durchrühren.
3. Das Porridge über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.
4. Am nächsten Morgen die restlichen 50ml Milch hinzufügen, das Porridge nochmal gut durchrühren, und bei kleiner Flamme unter häufigem Rühren erwärmen.
5. Das Porridge dann mit Obst, Nüssen und Flocken nach Geschmack garnieren, und je nach Süßgeschmack noch Honig oder Ahornsirup hinzufügen.

Notizen

Die Hafermilch ist an sich schon recht süß, deshalb ist das zusätzliche Süßen meiner Meinung nach nicht unbedingt notwendig. Da der Rohkakao im Gegensatz aber eher bitter schmeckt, ist der Geschmack für die Kinder manchmal fremd. Darum kannst du anfänglich süßen. Aber bitte vorher unbedingt mal ohne Süßung kosten ;)