



# Naschen erlaubt! Schokoladen-Porridge zum Frühstück

## Zutaten für 1-2

1 Tasse Haferflocken  
1/2 (gehäuften) EL Roh-Kakao- Pulver  
(Backkakao)  
1 EL Kakao-Nibs  
1 EL Rosinen  
1 kleiner Apfel, gewürfelt  
1 TL Leinsamen, geschrotet  
1 EL Reissirup  
400 - 500 ml. Drink (am besten: Reis-  
oder Haferdrink, Vanille)  
1 Handvoll geröstete Nüsse

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Apfelwürfel und die Nüsse in einen Topf geben.

Dort langsam erhitzen. Mein Herd hat insgesamt 9 Stufen. Ich verwende die Stufe 5. Das Porridge bleibt solange auf dem Herd, bis es anfängt einzudicken und zu blubbern.

Bei mir dauert das ca. 10-15 Minuten. Dann rühre ich es noch einmal gut durch.

Wenn mir die Konsistenz gefällt (ich mag es gerne etwas supziger), hebe ich die Nüsse und die Apfelstücke unter. Ansonsten kann man noch etwas Wasser zugeben.

Ich röste meine Nüsse auf Vorrat. Sie werden dadurch länger haltbar, deutlich knackiger und der Geschmack intensiviert sich.

