



Schokolade Bananen Porridge

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Kuvertüre, zartbitter	40 g
Haferdrink	800 ml
Haferflocken, zart	160 g
Kakaopulver	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel 1 Banane mit einer Gabel fein zerdrücken. Kuvertüre grob hacken.
2. In einem Topf Haferdrink mit Haferflocken aufkochen. Alles auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 4–6 Min. weich köcheln, bis der Haferdrink komplett aufgesogen wurde.
3. Anschließend zerdrückte Banane, 3/4 der gehackten Kuvertüre und Kakaopulver unterrühren. Übrige Banane in Scheiben schneiden. Fertigen Porridge nach Belieben süßen, in kleine Schüsselchen geben und mit übriger Kuvertüre und Bananenscheiben bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	377 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g