

1. REZEPT

Märchenhaft mohniges Bananen-Schoko-Porridge

ZUTATEN:

- 50 g 3Bears Porridge „Mohnige Banane“
- 150 ml Wasser oder Milch
(Soja-, Nuss-, Hafer oder Kuhmilch)
- 1 EL Kakao-Nibs
- 1 TL Kakaopulver (100%)
- ½ Banane, in Scheiben

ZUBEREITUNG:

1. 50 g Porridge mit 150 ml Flüssigkeit in einen Topf geben. Auf dem Herd unter Rühren kurz aufkochen, dann einige Minuten bei schwacher Hitze eindicken lassen. Ab und zu umrühren. (Alternativ kann das Porridge auch in der Mikrowelle zubereitet werden. Dazu für 1 bis 2 Minuten auf mittlerer Stufe (600 Watt) erwärmen, umrühren und 1 weitere Minute erhitzen.
2. Kurz ziehen lassen, bis das Porridge wunderbar cremig ist.
3. Die Bananenscheiben obenauf legen. Mittig das Kakaopulver und die Kakao-Nibs streuen. Und jetzt: genießen!

Tip: Wem es mit den dunklen Kakao-Nibs und dem Kakaopulver zu herb ist, kann zusätzlich noch mit etwas Kokosblütenzucker nachsüßen.

