

---

## Schoko-Bananen-Porridge

---

für 1 Portion

150ml Wasser  
100ml Milch  
40g Haferflocken  
1 Prise Salz  
Süße nach Geschmack

1 Prise Zimt  
etwas Vanille  
1 El Backkakao  
1 große Banane



---

Das Wasser aufkochen und Haferflocken und Salz dazu geben. Ohne Deckel ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen wurde. Dann die Milch hinzu geben und wieder aufkochen und köcheln lassen.

Die halbe Banane zerdrücken, die andere Hälfte klein schneiden.

Den Porridge vom Herd nehmen, süßen und die zerdrückte Banane unterrühren. Zimt, Vanille und Kakao ebenfalls dazu geben und so lange auf der ausgeschalteten Herdplatte durchrühren, bis sich der Kakao gelöst hat. So wird der Wärmeverlust durch die Banane wieder ausgeglichen.

In eine Schüssel umfüllen und mit der restlichen Banane und eventuell ein paar gehackten Nüssen toppen.