Heiße Hafer-Schokolade

Leicht ca. 15 Min.

Zutaten | 4 Portionen

8 weiche Datteln (z. B. Medjol, à ca. 15 g)
60 g Zartbitter-Schokolade
600 g ungesüßter Haferdrink
40 g lösliche Haferflocken
15 g + etwas ungesüßtes Kakaopulver
Nach Belieben 100 g (vegane) Sprühsahne/Sahne

Nährwerte pro Portion

kcal	300
Eiweiß	4 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	46 g

Zubereitung

Datteln entsteinen und in grobe Stücke schneiden. 50 g Schokolade grob hacken. Haferdrink in einen Topf gießen. Datteln, Schokolade und Haferflocken zugeben, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.
Heiße Schokolade in einen hohen Rührbecher oder Mixer gießen, Kakao zugeben und alles fein pürieren. Heiße Schokolade wieder in den Topf gießen, erneut erwärmen und in 4 Tassen gießen. Nach Belieben Sahne darauf spritzen. Mit etwas Kakao bestäuben, übrige Schokolade mit dem Sparschäler in Röllchen über die heiße Schokolade schaben und sofort servieren.

Nährwerte pro Tasse (ohne Sahne):
ca. 250 kcal, 4 g Eiweiß, 8 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 206 mg Salz

Ballaststoffe	7 g
Salz	234 mg

Ein Rezept vom HaferSnackLab!