# Overnight-Hafergrütze à la Schwarzwälder Kirsch

Leicht ca. 15 Min.

**Zutaten | 4 Portionen**

**Zubereitung**

150 g Hafergrütze
200 g tiefgefrorene Kirschen
(oder Kirschen aus dem Glas)
75 g Zartbitter-Schokolade
50 g Haselnusskerne
3–4 EL Honig
250 g Vollmilch-Joghurt

**Nährwerte pro Portion**

| | |
|---|---|
| kJ | 1840 |
| kcal | 440 |
| Eiweiß | 11 g |
| Fett | 19 g |
| Kohlenhydrate | 57 g |
| Ballaststoffe | 4,3 g |

Einweichzeit über Nacht.

Hafergrütze über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
Kirschen ggf. auftauen lassen.
Schokolade klein hacken. Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Hafergrütze in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. 2 EL Honig, Joghurt, 2/3 der Schokolade, 2/3 der Nüsse und die Hafergrütze vermengen und auf vier Schalen verteilen. Mit übrigen Nüssen, Schokolade und den Kirschen bestreuen. Mit 1 bis 2 EL Honig beträufeln und servieren.