

## Schoko-Zimt-Porridge mit Orange und Granatapfel

Leicht 🐧 ca. 20 Min.



## **Zutaten | 2 Portionen**

20 g getrocknete Datteln, ohne Stein 20 g Walnusskerne 300 ml Milch 60 g zarte Haferflocken 2 EL (20 g) Haferkleie 1 Msp. Zimtpulver 1 EL Kakaopulver (stark entölt) 1/4 TL gemahlener Kardamom

## Nährwerte pro Portion

1 EL Granatapfelkerne

1 Bio-Orange

## **Zubereitung**

Datteln in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken. Milch mit Haferflocken, Haferkleie, Datteln, Walnüssen, Zimt, Kakaopulver und Kardamom in einem Topf aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Min. guellen lassen.

Inzwischen die Orange schälen und in Stücke schneiden, Granatapfelkerne und Orangenstücke über den Porridge geben und servieren.

Tipp: Probieren Sie auch Mandarine oder Clementine statt der Orange. Auch mit Hafer- oder Mandeldrink funktioniert der Porridge gut.



360 kcal; 44 g Kohlenhydrate, 13 g Fett, 15 g Eiweiß, 9,3 g Ballaststoffe, davon 1,96 g Beta-Glucan