

# SCHOKO FLOCKEN

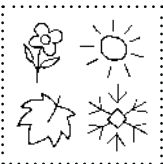
feine Nachspeise

## Du brauchst

120 g Haferflocken  
2 Äpfel  
2 getrocknete Datteln  
2 getrocknete Feigen  
300 ml Soja-, Dinkel- oder  
Hafermilch  
1 TL Zimt  
1 TL Kakaopulver  
2-3 Walnusskerne

## Nach Belieben

1 TL Honig



1. Haferflocken in einen Topf geben und mit Wasser gerade so bedecken. Am besten über Nacht stehen lassen. Die Flocken saugen das Wasser ganz auf.
2. Äpfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Datteln und Feigen fein würfeln.
3. Die Flocken nun mit Pflanzenmilch, Zimt und Kakao einmal aufkochen.
4. Die Äpfel dazugeben und ca. 3 Minuten bei wenig Hitze weiterköcheln.
5. Vom Herd nehmen, Walnusskerne und Honig untermengen.