

SCHOKO FLOCKEN

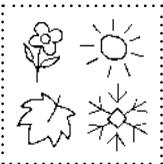
feine Nachspeise

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.