

## Schokobrei mit Bananen



Schwierigkeitsgrad  
leicht



Portion/ Größe  
2 Portionen



Zubereitungszeit  
10 Minuten

### Zutaten

100 gr Haferflocken (kernig)  
20 gr Chiasamen  
ca. 500 ml Milch  
1-2 El. Honig  
1-2 El. Backkakao

### Zum Servieren

1-2 Banane  
gefriergetrocknete Himbeeren  
weiße Schokodrops



## Zubereitung

Die Haferflocken und den Chiasamen in einen Topf geben. Mit ca. 200 ml Milch aufgießen und aufkochen.

Nach und nach mit der restlichen Milch aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer es sämiger mag, kann weniger Milch dazu geben. Kakao unterrühren. Nach Geschmack mit Honig abschmecken.

Das Ganze aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen.

In 2 Müslischalen aufteilen. Banane in Ringe schneiden und die Oberfläche damit belegen. Mit Himbeeren und Schokodrops dekorieren und genießen.

**Gedanken:** dieses Frühstück ist sehr schnell fertig und hält bis zum Mittag satt. Man kann es natürlich mit anderen Früchte auch kombinieren.

