

# Achtsames Porridge

Für 2 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Für das Porridge

- 70 g Haferflocken
- 200 ml Wasser
- 300 ml Mandelmilch, siehe S. XX
- 1 Prise Salz
- 1 reife Banane
- 2 EL Mandelmus

Für das Topping

- 1 Kakaodattel
- Bananenscheiben
- Bärkeim
- Dattelsirup

*Haferflocken in einem heißen Topf ohne Öl 5 Minuten vorsichtig rösten bis sie duften. Ab und zu umrühren und aufpassen, dass sie nicht anbrennen.*

*Wasser und Milch hinzugeben und aufkochen. Anschließend auf niedrige bis mittlere Hitze schalten und unter ständigem Rühren 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die Prise Salz unterrühren.*

*Banane zerdrücken und mit Mandelmus unter das Porridge mischen. Porridge in eine Schüssel füllen und mit den Toppings garnieren.*



# Medjool-Herzen

Für 6 Medjool-Herzen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Kühlzeit 30 Minuten

Für die Herzen

- 6 Medjool Datteln
- 12 Mandeln

Für die Glasur

- 70 g dunkle Schokolade
- 1 TL Kokosöl

Für das Topping

- Fruchtpulver

*Schokolade mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen.*

*Datteln vorsichtig einschneiden und entkernen. Die entkernten Datteln sanft auseinanderdrücken und Herzen formen. Jede Hälfte mit einer Mandel füllen. Die mit Mandeln befüllten Herzen in die geschmolzene Schokolade eintauchen.*

*Die Schokoherzen mit Fruchtpulver bestreuen und im Kühlschrank kalt stellen.*

*Die Herzen direkt genießen, im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.*