

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.