



Porridge βρώμης με ζεστή σοκολάτα

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 10 λεπτά

Υλικά για τη ζεστή σοκολάτα:

1 ώριμη μπανάνα
4 κ.σ. κακάο
1-2 βασιλικούς χουρμάδες
3 κ.σ. αγαύη, μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
200 ml γάλα

Υλικά για το porridge:

100 γρ. νιφάδες βρώμη
450 ml νερό ή γάλα
2 κ.σ. αγαύη, μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
αλάτι

Εκτέλεση:

- 1) Σε μπλέντερ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη σοκολάτα και πολτοποιούμε πολύ καλά. Μεταφέρουμε το περιεχόμενο σε κατσαrolάκι και βάζουμε σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί και να γίνει κρεμώδης, ανακατεύοντας διαρκώς.
- 2) Σε δευτερο κατσαrolάκι ρίχνουμε τα υλικά για το porridge και βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να δέσει.
- 3) Σερβίρουμε το porridge σε βαθύ πιάτο και περιχύνουμε με τη ζεστή σοκολάτα