Proteinreicher Schoko-Haselnuss-Porridge

Für 1 Portion

- **15 g Haselnüsse, ganz**
- **50 g Haferflocken, kernig über Nacht mit 125 ml Milch einweichen**
- **30 g Quark**
- **15 g Kakaopulver**
- **eine Banane**
- **10 g Schokolade, Edelbitter (ca. 80%)**

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Den Kakao zu den Haferflocken geben und mit dem Quark vermischen. Die Schale von den Haselnüssen entfernen und die Nüsse grob hacken.

Schokolade grob hacken. Den Porridge in die Schalen geben, mit Haselnüssen und Schokolade bestreuen und genießen. Banane in Scheiben schneiden und den Porridge garnieren.

Guten Appetit!