Proteinreicher Schoko-Haselnuss-Porridge

Für 2 Portionen

- **30 g Haselnüsse, ganz**
- **100 g Haferflocken, kernig**
- **500 ml fettarme Milch**
- **60 g Quark**
- **30 g Kakaopulver**
- **10 g Zucker**
- **10 g Schokolade, Edelbitter (ca. 80%)**

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

Milch und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen.

Haferflocken und Kakao hineingeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Porridge vom Herd nehmen, Quarkdazugeben und unterheben. Die Schalke 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.

Guten Appetit!