Carobi – Nutella/Samba/Salabim Ersatz

Zutaten		50	g	Hafer
		2	EL	Sojamehl
		1	Pack	Vanillezucker
		2	EL	Kakao oder Carobpulver (oder ½ u ½)
		50	ml	heißes Wasser
		50	ml	Sonnenblumenöl
		50	g	Ahornsirup o. Dicksaft
				zur Not Zucker
	je	1	Msp	Salz, Zimt

\+ + + +

Machen

Hafer fein bis mittelgrob schroten und mit den trockenen Zutaten mischen. Wasser, Süßungsmittel, Öl unterrühren

FERTIG!! … Aber 1 Nacht ziehen lassen

TIPP

Kakao ist (besonders für Kinder ein leichtes Aufputschmittel) es kann komplett durch Carob ersetzt werden. Wer im Gegensatz kein Problem mit Kakao hat, braucht nicht extra Carob zu kaufen