

Frühstück

Schoko-Haferflocken



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 472 kcal

Kohlenhydrate: 51 g

Proteine: 21 g

Fette: 17 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 150 g Joghurt, fettarm
- 1 TL Backkakao (stark entölt)
- 100 ml fettarme Milch oder Pflanzendrink
- 100 g Heidelbeeren
- 15 g gehackte Mandeln



CA. 5 MINUTEN

Zubereitung

1. Heidelbeeren abwaschen und abtrocknen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.
2. In der Zwischenzeit Haferflocken in eine Schüssel geben. Kakao dazugeben und mit den Haferflocken vermengen. Milch darüber geben und Joghurt ebenfalls in die Schüssel geben. Zum Schluss mit Heidelbeeren und gerösteten Mandeln garnieren.

Tipp: Du kannst die Haferflocken selbstverständlich auch mit Dinkelflocken oder anderen Flocken deiner Wahl austauschen! Ebenfalls lohnt es sich die Eiweißquelle zur Abwechslung auszutauschen. Hier eignen sich auch Magerquark, Skyr oder Sojajoghurt wunderbar! Wenn du Nussmus-Fan bist, wird das Frühstück mit Mandelmus oder Cashewmus (einfach mit den gehackten Mandeln austauschen) zum wahren Gaumenschmaus!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.