



HAFERFLOCKEN KLASSISCH SÜSS

Zutaten

- 75 g Haferflocken
- 100 g Joghurt (Ziege)
- ½ Banane
- 6 Himbeeren
- 1 Teelöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Kokosraspeln
- 1 Prise Vanilleschote
- 1 Prise Zimt



Zubereitung

Die Haferflocken zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und verrühren. Zusätzlich mit einem Teelöffel Leinöl anreichern. Anschließend abdecken und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Stellen Sie die Haferflocken-Joghurt-Mischung über Nacht in den Kühlschrank. Dies spart am nächsten Morgen Zeit und Sie erreichen die optimale Konsistenz.

Als Nächstes die halbe Banane in schmale Scheiben schneiden und mit dem Haferbrei vermengen. Dann mit ein wenig Vanille von der Vanilleschote und mit etwas Zimt die Hafer-Joghurt-Mischung nach Belieben verfeinern.

Zum Servieren den Haferbrei in ein Weckglas umfüllen. Im Anschluss das Ganze mit Himbeeren und Kokosraspeln garnieren. Wenn die Himbeer-Saison noch nicht gestartet ist, kann auch die gefrorene Alternative verwendet werden.

Rezeptvariation

Es kann gerne beim Topping variiert werden. Wie wäre es zum Beispiel mit frischen, saisonalen Erdbeeren oder Heidelbeeren und dazu statt Kokosraspeln etwas Nussmus.

gesund + aktiv informiert

Hafer hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen, welche den Magen-Darm-Trakt regulieren und aktivieren. Zudem werden wir über einen langen Zeitraum mit Energie versorgt, was schnell wieder aufkommende Hungergefühle verhindert.

