

Frühstücks-Superbowl mit Hafer

Zutaten (für 1 Personen):

- 40 g (Kleinblatt) Haferflocken
- 50 g Mango
- alternativ: anderes Obst
- 100 ml Naturjoghurt
- 50 ml Haferdrink
- 1 EL Kokosraspel
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Goji-Beeren
- 1 EL Saatenmischung
- nach Belieben: etwas Ingwer

Haferflocken in eine Schüssel geben. Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Joghurt mit dem Haferdrink verrühren und über die Haferflocken geben. Mango, Kokosraspeln, Chiasamen und Gojibeeren auf den Haferflocken anrichten. Mit Saatenmischung (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne) bestreuen. Wer mag, gibt zusätzlich noch etwas geraspelten Ingwer obenauf.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Lars Hilgers

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen