

Zucchini-Schoko-Porridge

Süßes Gemüse zum Frühstück, klingt komisch, schmeckt aber richtig gut!

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe ••••

Zutaten für 3 Portionen:

1 mittelgroße Zucchini (ca. 300g)
1 reife Banane
150g Haferflocken
400 ml Milch (1,5%) oder Pflanzenmilch
1 Prise Salz
1 TL (Ceylon) Zimt
3 EL Kakaopulver
2 EL Ahornsirup oder Honig

Fürs Topping:

1 EL Kokosraspeln
200g Beeren nach Wahl
(gerne auch ungesüßte Tiefkühlbeeren)



So geht's:

Die Zucchini raspeln und zur Seite stellen.
Die Banane in dünne Scheiben schneiden.

Milch, Salz, (Ceylon)Zimt, Ahornsirup oder Honig und Kakao in einen Topf geben und erhitzen.

Haferflocken, Zucchini raspeln und Bananenscheiben gleichmäßig unterrühren.
Die Herdplatte ausschalten und die Masse noch ca. 5 min köcheln bzw. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Beeren waschen oder Obst nach Wahl schneiden.

Das Porridge in Bowls verteilen und mit Obst und Kokosflocken garnieren.
Am besten warm genießen.

„Mittags oder am Abend kennen wir Zucchini in vielen Variationen, aber zum süßen Frühstück im Porridge?“

Da sind viele eher skeptisch. Aber es lohnt sich dieses Rezept auszuprobieren!

Zucchini sind kalorienarme Alleskönner und schmecken in dieser Kombi wirklich Weltklasse, sorgen für Volumen und hatten lange satt.“

Nährwertangaben pro Portion:

Protein:	15g
Kohlenhydrate:	59g
Fett:	10g
Kcal:	407