



INGA
PFANNEBECKER

Porridge & OATS

*Superlecker und gesund:
Frühstücksrezepte für
Aufgeweckte*





- Erdnüsse hacken, in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.
- Die Schokolade in kleine Stücke hacken.

GENIALE KOMBI



- Die Hälfte der Flockenmischung in ein Twist-off-Glas (ca. 350 ml Inhalt) geben. Je die Hälfte der Schokolade und der Erdnüsse darauf verteilen. Übrige Flockenmischung, Schokolade und Erdnüsse daraufgeben.
- Mit Kakao-Nibs bestreuen und das Glas verschließen. Im Kühlschrank mindestens 4 Std. – am besten über Nacht – durchziehen lassen.

Mit seiner leichten natürlichen Süße passt Haferdrink hier perfekt. Sie können aber auch Kuhmilch oder einen anderen Pflanzendrink verwenden.



SUPERFOOD-BIRCHER

mit Birne und Açaí

Hier wird der Schweizer Frühstücksklassiker mit nährstoffreichen Superfoods aufgepeppt und liefert so noch mehr Energie für einen Turbostart in den Tag.

1 PERSON

10 MIN. ZUBEREITUNG + MIND. 4 STD. ZIEHEN

435 KCAL

ZUTATEN

15 g zarte oder kernige Haferflocken, 15 g geschälte Hanfsamen, 10 g Sonnenblumenkerne, 10 g Weizenkeime, 100 ml Orangensaft, 1 TL Açaipulver, 1 Birne, 50 g griech. Joghurt, ½ TL Vanilleextrakt (ersatzweise Mark von ¼ Vanilleschote), Kokosblütenzucker oder flüssiger Honig zum Süßen

AM VORABEND



- Haferflocken, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne und Weizenkeime in einer Müsli-Schale oder einem Twist-off-Glas mischen. Orangensaft und Açaipulver gut unterrühren.
- Die Schale abdecken oder das Glas verschließen. Die Mischung im Kühlschrank mindestens 4 Std. – am besten über Nacht – durchziehen lassen.

AM NÄCHSTEN MORGEN