

Guten Morgen Hafer - „Gut in den Tag starten“ – Grundrezept

vegan, glutenfrei

Der Guten Morgen Hafer ist eine Mischung aus Porridge und Overnight Oats, weil er kalt zubereitet wird, aber direkt verzehrt werden kann. So kann man frisch und knackig in den Tag starten.

5 Min. Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Haferflocken

300 ml Haferdrink

1 EL Leinsamen, geschrotet

Zubereitung:

Haferflocken mit Leinsamen in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren
Haferdrink hinzugeben und je nach gewünschter Konsistenz noch einige Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Guten Morgen Hafer in zwei kleine Schüsseln geben.

Tipp:

Der Guten Morgen Hafer kann mit verschiedenen Zutaten aufgepeppt werden und je nach Vorliebe mit Frische Beeren, Joghurt, Nüssen, Zimt oder Kakaonibs kombiniert werden.

Portionsgröße:

1 Portion etwa 200 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (200 g)
Brennwert	135 kcal	275 kcal
Fett	3,7 g	7,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	0,9 g
Kohlenhydrate	18,9 g	38,7 g
davon Zucker	0,3 g	0,6 g
Ballaststoffe	4,1 g	8,4 g
Eiweiß	3,9 g	7,9 g
Salz	0,1 g	0,2 g
Beta-Glucan	1,1 g	2,3 g

Das Rezept einmal anders...

Guten Morgen Hafer – „Apfelstrudel“

Prise Zimt

60 g Apfel

1 EL Rosinen

Die Zutaten einfach unter den Guten Morgen Hafer mischen. Wer möchte kann den Apfel mit dem Zimt und einem Spritzer Zitronensaft und einem Schluck Wasser etwas aufkochen. Dann wird der Apfel etwas weicher wie bei Kompott und schmeckt mehr wie im Apfelstrudel.

Guten Morgen Hafer – „Karibik“

1 EL Kokosraspeln
60 g frische Mango
1 TL Kakaonibs

Zutaten unter den Guten Morgen Hafer mischen oder oben drauf garnieren.

Guten Morgen Hafer – „Beerenvielfalt“

30g Frische Erdbeeren
30g Frische Himbeeren
30g Frische Blaubeeren
1 EL Walnüsse

Beeren waschen. Erdbeeren kleinschneiden. Walnüsse hacken. Alles unter den Guten Morgen Hafer mischen.

Guten Morgen Hafer – „Eiweißbombe“

150g Magerquark
1 EL Walnüsse
½ Banane

Bananen pürieren, Walnüsse hacken. Alles zusammen unter den Gutenmorgen Hafer heben und servieren.