



06264 / 799-0

info@boeckling.de

www.boeckling.de



Böckling GmbH & Co.KG



boeckling1949

FrühstücksBowl

Unsere Frühstücksbowl macht satt, stark und glücklich! Viele frische Beeren und sättigende Haferflocken spielen hier die Hauptrolle. Verfeinert wird die vegane Frühstücksbowl mit Banane, Mandelmus, Haselnüsse und pflanzlicher Joghurtalternative. Lecker!

Zutaten für 2 Portion

100 g	Himbeeren (frisch oder TK)
100 g	zarte Haferflocken
1 Prise	Jodsalz mit Fluorid
500 ml	Pflanzenmilch, ungesüßt (z.B. Haferdrink)
1 EL	Mandelmus (ungesüßt)
	Zimt
100 g	Heidelbeeren (frisch)
2 EL	Haselnusskerne
1	Banane (ca. 100g)
100 g	pflanzliche Joghurtalternative (z.B. Soja)

Rezept Zubereitung

- 1 100 g Himbeeren (frisch oder TK), 100 g zarte Haferflocken, 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 500 ml Pflanzenmilch ungesüßt
Himbeeren ggfs. abbrausen und abtropfen lassen. Haferflocken mit 1 Prise Jodsalz, Pflanzenmilch und Himbeeren (dabei ein paar Deko-Himbeeren zur Seite legen) in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.
- 2 1 EL Mandelmus (ungesüßt) Zimt
Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen, anschließend Mandelmus und Zimt (je nach Geschmack) unterrühren, vom Herd nehmen und nochmals 5 Minuten quellen lassen.
- 3 100 g Heidelbeeren (frisch) 2 EL Haselnusskerne 1 Banane
Heidelbeeren sind kalorienarm und enthalten zudem viele Ballast- und Gerbstoffe. Diese unverdaulichen Teile der Pflanze können bei leichten Verdauungsbeschwerden helfen. Gerbstoffe wirken zudem antibakteriell und können Durchfall stoppen.
- 4 100 g pflanzliche Joghurtalternative
Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, die Bananenscheiben, Heidelbeeren, die restlichen Himbeeren und den Sojajoghurt darauf verteilen und mit den gerösteten Haselnusskernen garniert servieren.

Unser Tipp

Gesunde Vielfalt

Du kannst die Zutaten der Bowl beliebig variieren, probiere doch mal:
Frische Feigen, getrocknete Aprikosen oder Datteln, Äpfel, Walnusskerne, gepufften Amaranth, Kakao Nibs, Kokoschips