

Wohltuendes Power-Frühstück
für Körper und Geist

Zimt Kakao Bowl



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch (oder andere Milch - je nach Bedarf)
- 1/2 reife Banane
- 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 TL Mandelmus (optional: Erdnussmus oder Haselnussmus)
- 1/2 TL Zimt
- Prise Salz

Toppings:

- Nussmix (Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln)
- Kakaonibs
- Restliche Banane
- Herbst-/Winterobst (Apfel, Birne, Kaki, Zwetschgen, Mandarinen oder Brombeeren)
- Honig oder Dattelsirup



Zimt-Kakao-Bowl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten | Portionen: 1 Person

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Hafermilch und einer Prise Salz in einem Topf auf mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Masse cremig ist (ca. 4-5 Minuten).
2. Eine halbe Banane in Scheiben schneiden und unterrühren, bis sie leicht zerfällt und das Porridge süßlich macht.
3. Kakaopulver, Zimt und Mandelmus einrühren, kurz weiterköcheln, bis alles gut vermischt ist.
4. In eine Schüssel geben, mit der restlichen halben Banane, Nussmix, Beeren oder etwas Honig garnieren.

Tipp:

- **Haferflocken:** Ballaststoffreich, sättigend, gut für den Blutzucker
- **Banane:** Liefert Energie und Kalium
- **Kakaopulver:** Antioxidantien & Serotonin-Booster
- **Zimt:** Stoffwechsellanregend, wirkt entzündungshemmend
- **Mandelmus:** Gesunde Fette & pflanzliches Eiweiß

