

ZOATS



100 g Zucchini

- Zucchini raspeln

100 g Haferflocken
200 ml Wasser
100 ml Mandeldrink o.ä.

- Zucchini zusammen mit den Haferflocken und den Flüssigkeiten einige Minuten aufkochen.

Zimt
Kakao
Früchte
Nüsse, Samen, Kerne,
Kakao Nibs

- Nach Belieben Zimt und/oder Kakaopulver in die Masse geben.
- Mit leckeren saisonalen Früchten toppen.
- Wer möchte kann noch Nüsse, Samen, Kakao Nibs oder Kerne über das Frühstück streuen.

Tipp: Da Zucchini auch roh genießbar sind, kann man natürlich auch Overnight Zoats machen. Einfach die Zutaten über Nacht einweichen und morgens ein leckeres Frühstück genießen.