

Rezept

## Zoats – Zucchini-Porridge

Ein Rezept von Zoats – Zucchini-Porridge, am 30.09.2023

### Zutaten

**150 ml** Mandeldrink

**50 g** Zucchini

**2 EL** Heidelbeeren

**1 EL** Kokosraspel

**50 g** Feinblatt-Haferflocken

**4** Erdbeeren

**1 EL** Mandelmus

**1 EL** Kakaonibs

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 28 g F, 13 g EW, 49 g KH

### Zubereitung

1. Den Mandeldrink in einem Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken untermischen und ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Den Zucchini putzen, waschen, fein reiben und kurz vor Ende der Kochzeit unter den Porridge mischen.
3. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.
4. Den Zoats in eine Schale geben und mit Erdbeeren, Heidelbeeren und Mandelmus garnieren. Alles mit Kokosraspeln und Kakao-Nibs bestreuen.