

Rezept

## Zoats – Zucchini-Porridge

Ein Rezept von Zoats – Zucchini-Porridge, am 19.04.2024

### 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 Haferflockeniterrühren 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.