Frühstück / Super Food / Kinder / Vegan / super schnell /

Feel good Kokos-Kiwi-Oats

Eine Schüssel, ein Löffel, ein Frühstück für Bauch und Kopf! Dieses Frühstück gibt nicht nur Energie für den Tag, es hält auch noch ultralange satt und ist mit so vielen guten Dingen bestückt, dass es sich hier um ein echtes Power-Paket handelt. Leinsamen, Chia-Samen, Flohsamen und Haferflocken versorgen uns mit Omega-3-Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Zink und reichlich Ballaststoffen.

Das alles vermengt mit cremiger Kokosmilch und bestückt mit der Vitaminbombe Kiwi – wusstet ihr, dass in Kiwis pro 100 g sechsmal soviele Nährstoffe stecken, als in einem Apfel? Der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C wird bereits mit einer Kiwi gedeckt. Außerdem enthält sie Antioxidantien, reichlich Mineralstoffe, Ballaststoffe und das Enzym Actinidain – diese Kombination unterstützt die Verdauung auf natürliche Weise.

Und auch für den Geschmack ist die Kombination von dem cremigen Kokos-Hafer-Brei mit der fruchtigen Kiwi eine super Kombination.

Ich war jahrelang kein Freund von Kiwis – ich habe Sie immer nur gegessen, wenn ich krank gewesen bin und habe auf den hohen Vitamin C Anteil in der Frucht gesetzt. Aber ich habe etwas gelernt – auch wenn alle Kiwis gleich aussehen, geschmacklich gibt es meilenweite Unterschiede! Wichtig für den Geschmack sind unter anderem der Boden auf dem die Pflanzen angebaut werden. Außerdem natürlich das Klima und die Anzahl der Sonnenstunden, die so eine Kiwi tanken durfte. Bei Zespri werden die die Kiwis deshalb auch erst geerntet, wenn Sie die optimale Reife erreicht haben. Und genau deshalb schmecken die Kiwis überraschend süß und nur wenig sauer, wie ich es eigentlich kenne.

Aber zurück zum Rezept – die beste Vorgehensweise ist folgende: Aufstehen, Wasser für Kaffee oder Tee aufsetzen, die Zutaten für das Frühstück in eine Schüssel geben und gut vermengen, Duschen, Anziehen, die Haferflockenmischung nochmal durchrühren und je nach Geschmack nachsüßen oder zusätzlich einen Joghurt unterrühren, in ein Glas oder Schale füllen, die Kiwi klein schneiden, darauf verteilen und je nach Belieben mit Blütenpollen, Hanfsamen oder auch einfach nichts genießen. So ist die Quellzeit für die Haferflocken und Samen optimal ausgenutzt. Denn wir wissen ja alle, am Morgen zählt jede Minute!

In freundlicher Zusammenerabeit mit Zespri.

Zutaten für 2 Portionen

- 4 EL - Haferflocken
- 2 EL - Leinsamen

- 2 EL - Chia-Samen
- 1 TL - Flohsamen
- 150 ml - Kokosmilch
- 100 ml - Wasser
- 2 - Kiwi

Toppings nach Belieben

- - Naturjoghurt
- - Kokosblütenzucker
- - Ahornsirup
- - Hanfsamen
- - Blütenpollen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Kiwis, in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
2. Für ca. 10 Minuten quellen lassen und nochmals durchrühren. Nach Belieben noch einen Joghurt und etwas Kokosblütenzucker oder Ahornsirup unterheben.
3. Die Kiwis schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Haferflockenmischung auf 2 Gläser oder Schalen aufteilen und mit der Kiwi bestücken. Nach Belieben mit Blütenpollen oder Hanfsamen servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia