



Warme Acai-Hafer-Bowl mit gekeimter Hirse als

Topping

Warmer Haferbrei trifft auf fruchtige Beerennote und Crunch aus Hirse und gerösteten Mandeln. Die Bowl wird morgens frisch zubereitet, kann aber am Vorabend vorbereitet werden.

vegan • milchfrei • glutenfrei möglich
1 Portion • Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

LILA MORNING SWIRL

ZUTATEN

40 g Nackthafer frisch
gequetscht und möglichst
gekeimt (wahlweise
Großblattflocken)
1 kleine Banane
1 Orange
1 EL geschrotete Leinsaat
1 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
1 Prise gemahlene Vanille
1 Prise Ceylon-Zimt
1 EL geröstete Mandelstifte
geröstete Kürbiskerne
gekeimte Hirse (verzehrfertig)
frische Blaubeeren
1 TL Acai-Pulver
etwa 50 g ungesüßter
Sojajoghurt
wahlweise 20 g veganes
Proteinpulver
kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Hafer, Leinsaat, Flohsamenschalen, Gewürze, Mandelstifte und die Bananen in Stücken in eine Schüssel geben. Kochendes Wasser darüber gießen, bis alles bedeckt ist, mindestens 10 Minuten quellen lassen.
2. Beerenpulver unter den Sojajoghurt rühren, bis die lila Farbe tief und gleichmäßig ist. Nicht in den heißen Hafer geben, da die Anthocyane hitzeempfindlich sind.
3. Den Hafer mit dem Joghurt, der Hirse, den gerösteten Kürbiskernen toppen und mit den Beeren bzw. Obst anrichten.

Da ich nicht alle Milchprodukte vertrage, hole ich mir meine Proteine morgens über das vergane Proteinpulver. Natürlich sind auch Quark oder Skyr hier gute Lieferanten. Du kannst natürlich auch Overnights machen, was den Vorteil noch weiter reduzierter Phytinsäure hat. Jedoch liebe ich persönlich warmen Getreidebrei und möchte mir morgens das Kochen des Porridges sparen. Das schöne an Porridge ist: Es gibt viele Varianten der Zubereitung, so dass jeder etwas für sich finden kann.

NOTES

In dieser Bowl stecken Proteine, viele Ballaststoffe – vor allem Beta-Glucan aus dem Hafer –, Polophenole über Blaubeeren, Beerenpulver und Zimt, Mineralien über Hafer, Kürbiskerne und Mandeln, Vitamin C, Methylgruppen und Fermentiertes aus dem Joghurt.