Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Kinder / super schnell / Super Food /

Pink Panther Power Bowl

Ich liebe Frühstück! Wenn ich es morgens daheim nicht schaffe zu frühstücken, weil die Schlummertaste wieder 2-5 mal zu häufig betätigt wurde, dann freue ich mich immer etwas im Kühlschrank griffbereit zu haben. Ansonsten ist der Weg zum Bäcker vorprogrammiert. Auch vollkommen ok und manchmal auch eine willkommene Abwechslung. Aber meistens habe ich schon 2 Stunden nach meinem Rosinenbrötchen einen Bärenhunger! Das passiert mir mit einem vollwertigen Frühstück eher selten. Diese pinke Frühstücksbowl hält für Ewigkeiten satt, schmeckt lecker und macht dazu noch gute Laune! Die Basis bilden Haferflocken mit Joghurt. Hier ist es jedem selbst überlassen, ob man eine vegane oder herkömmliche Variante verwendet. Eine gequetschte Banane sorgt für die nötige Süße und das Mandelmus für Cremigkeit. Die Bowl funktioniert übrigens genauso gut mit Blaubeeren, anstatt Himbeeren. In dem Fall wird es dann halt eine blaue Power Bowl! Außerdem lässt sich dieses Frühstück super einfach in einen Babybrei verwandeln. Je nach Altersklasse einfach den Pürierstab reinhalten und zu der gewünschten Konsistenz pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Tasse - Haferflocken
- 200 gr - Naturjoghurt
- 1 - Banane
- 1 Handvoll - Himbeeren
- 1 EL - Honig
- 1 TL - Mandelmus

Zubereitung:

1. Die Haferflocken mit dem Joghurt verrühren.
2. Die Banane mit einer Gabel quetschen. Nun alle Zutaten miteinander vermengen und ein paar Minuten quellen lassen.
3. Nach Belieben mit Mandelmus, Granola und frischen Beeren servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia