

Zoats

Zoats ist eine Kombination aus Haferflocken und geraspelten Zucchetti. Der Haferbrei eignet sich gut als leichtes und schmackhaftes Frühstück, das erst noch lange sättigt. Zoats kann man

nach Belieben mit Zutaten wie Kiwi, Mandeln oder Beeren anreichern. Der Gesundheitstipp stellt in diesem Merkblatt einige Zoats-Rezepte vor.

Zoats mit Leinsamen

(2 Portionen)

- ▶ 1 Zucchetti
- ▶ 80 g feine Haferflocken
- ▶ ½ TL Zimt
- ▶ 1 EL geschrotete Leinsamen
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 Prise gemahlene Vanille
- ▶ 2 dl Mandelmilch
- ▶ 2 EL gehackte Haselnüsse
- ▶ eine Handvoll Gojibeeren

Zucchetti mit der Röstiraffel fein raspeln. Haferflocken mit Zimt, den Leinsamen, Salz, Vanille, Mandelmilch und 2 dl Wasser in einen kleinen Topf geben und vermischen. Die geraspelten Zucchetti daruntermischen, alles zum Köcheln bringen. Rund fünf Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Falls der Brei zu dick wird, etwas Milch oder Wasser begeben. Auf zwei Schüsseln verteilen und die gehackten Nüsse und Gojibeeren darüberstreuen.

Zoats mit Kakao

(2 Portionen)

- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 kleine Zucchetti
- ▶ 2,5 dl pflanzliche Milch (z.B. Mandelmilch oder Reisdink)
- ▶ 60 g feine Haferflocken
- ▶ 1 bis 2 EL Kakao
- ▶ 40 g Cashewmus
- ▶ Blaubeeren

Banane zerdrücken und Zucchetti fein raspeln. Beides zur Seite stellen. Pflanzliche Milch, 1,25 dl Wasser, Haferflocken und Kakao in einen Topf geben und unter Rühren erwärmen. Die geraspelten Zucchetti und die Banane dazugeben, bei mittlerer Hitze rund sieben Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, Cashewmus daruntermischen, zehn Minuten ziehen lassen. Mit Blaubeeren garnieren.

Zoats mit Kiwi

(4 Portionen)

- ▶ 1 Banane
- ▶ 1 Zucchetti
- ▶ 4 EL Baumnüsse
- ▶ 2 Kiwis
- ▶ 140 g Haferflocken
- ▶ 6 dl Milch (Kuhmilch oder pflanzliche Milch)
- ▶ 1 TL gemahlene Vanille
- ▶ 1 bis 2 EL Ahornsirup
- ▶ Zimt
- ▶ 2 EL Kokosflocken

Banane mit der Gabel zerdrücken. Zucchetti raspeln. Baumnüsse grob hacken. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Haferflocken mit der Milch, den geraspelten Zucchetti, der Banane und der Vanille in einen Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze fünf Minuten quellen lassen. Den Ahornsirup begeben und Zoats mit Zimt abschmecken. Mit Kiwis, Baumnüssen und Kokosflocken servieren.

Zoats mit Mandeln

(2 Portionen)

- ▶ 100 g feine Haferflocken
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 120 g Zucchini
- ▶ 3 Zwetschgen
- ▶ 30 g Mandelstifte
- ▶ 30 g Mandelmus

Haferflocken mit 2 dl Wasser und einer Prise Salz in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und bei kleiner Hitze fünf Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit Zucchini raspeln. Geraspelte Zucchini unter den fertigen Haferbrei mischen und kurz erwärmen. Zwetschgen in kleine Stücke schneiden. Den Brei in zwei Frühstücksschüsseln anrichten und mit Zwetschgen, Mandelstiften und Mandelmus garnieren.

Zoats mit Himbeeren

(2 Portionen)

- ▶ 3 dl Mandeldrink
- ▶ 100 g feine Haferflocken
- ▶ 100 g Zucchini
- ▶ 4 EL Heidelbeeren
- ▶ 20 Himbeeren
- ▶ 2 EL Mandelmus
- ▶ 2 EL Kokosraspel
- ▶ 2 EL Kakaosplitter (Kakaonibs)

Mandeldrink in einem Topf aufkochen. Haferflocken darunter mischen und rund fünf Minuten köcheln lassen, ab und an umrühren. Zucchini raspeln und kurz vor Ende der Kochzeit darunter mischen. Den Haferbrei in zwei Frühstücksschüsseln anrichten, mit den Heidelbeeren, Himbeeren und dem Mandelmus garnieren. Kokosraspel und Kakaonibs darüber streuen.

Quellen

Zoats mit Leinsamen: Foodlovin.de

Zoats mit Kakao: Mrsflury.com

Zoats mit Kiwi: Gaumenfreundin.de

Zoats mit Mandeln: Eatsmarter.de

Zoats mit Himbeeren: Kuechengoetter.de