

Zoats - gesundes Zucchini Porridge

Zutaten für 4 Portionen:

- 140 g Haferflocken (zarte)
- 600 ml Hafermilch
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 ml Apfelsaft
- 2 Äpfel
- 100 g Zucchini
- 2 EL Doppelrahmfrischkäse



Als Deko

- 3 EL gehobelte Mandeln

| | |
|---------------------------|----------------|
| Arbeitszeit: | ca. 5 Minuten |
| Kochzeit/Backzeit: | ca. 5 Minuten |
| Gesamtzeit aktiv: | ca. 10 Minuten |

So machst du Zoats selber

1. Wasche den Apfel und die Zucchini und reibe beides fein.
2. Gib die Haferflocken zusammen mit den gemahlenden Mandeln, der Hafermilch und dem Apfelsaft in einem Topf und lasse sie aufkochen. Rühre die Zucchini- und die Apfelraspel unter und lasse alles für 5 Minuten ziehen.
3. Röste währenddessen die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas an.
4. Rühre nun den Frischkäse unter und verteile das Porridge auf 4 Schüsseln.
5. Garniere das Zucchini Porridge mit den gerösteten Mandeln und ein paar Apfelscheiben.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

