



## Frühstück-Rezepte - Auswahl

### 1. Haferflocken - Nuss-Variante - Zutaten (für 1 Portion):

- 3 EL Haferflocken (glutenfrei)
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Nuss-Mix aus Paranüssen, Walnüssen & Cashew-Kernen
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- Kokosmilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Leinöl & 1 EL Kokosöl

Gewürze:

1/2 TL Zimt

1/2 TL Ingwer (Pulver)

Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen mit den Gewürzen in eine kleine Schüssel geben und mit Kokosmilch (je nach gewünschter Konsistenz) verrühren.

### 2. Haferflocken - Obst-Variante - Zutaten (für 1 Portion):

- 3 EL Haferflocken (glutenfrei)
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1/2 Handvoll Walnüsse
- Kokosmilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Leinöl & 1 EL Kokosöl

Den Apfel und die Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine kleine Schüssel geben und mit Kokosmilch (je nach gewünschter Konsistenz mit Wasser verdünnen) verrühren.

### 3. Haferflocken mit Kokoschips & Birne - Zutaten (für 1 Person)

- Kokoschips
- 1 Birne
- 2 frische o. getrocknete Feigen
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL gehackte Mandeln
- 1 EL Hanfsamen, geschält
- 3 EL Haferflocken - glutenfrei -
- 1 EL Leinöl & 1 EL Kokosöl (hier vorher in der Pfanne, falls notwendig, kurz flüssig machen)
- Kokosmilch (Menge je nach gewünschter Konsistenz)

Gewürze:

1/2 TL Zimt

1/2 TL Ingwer (Pulver)

Das Obst waschen bzw. schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann alles zusammen in eine Schüssel geben und abschließend Kokosmilch, Lein- & Kokosöl dazu geben und 1 TL Chiasamen darunter mischen.