

## Zucchini-Porridge

Ich möchte dir heute ein gesundes Frühstücksrezept vorstellen: **Zucchini-Porridge**. Dieses Gericht ist eine Variante der bekannten Zoats, die aus Haferflocken und Zucchini zubereitet werden. Mit diesem Rezept startest du perfekt in den Tag und tust deinem Körper etwas Gutes.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 2 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 622 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#)

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 622 Kalorien | Fett: 23 g | Kohlenhydrate: 80 g | Eiweiß: 24 g | Ballaststoffe: 14 g | Zucker: 33 g

### Zutaten:

1 mittelgroße **Zucchini** (ca. 200 g)  
150 Gramm **Haferflocken**  
1 gehäufter Esslöffel **Leinsamen**  
1/2 Teelöffel **Zimt**  
1 Prise **Salz**  
400 Milliliter **Milch**  
2 **Äpfel**  
40 Gramm **Walnusskerne**  
2 Esslöffel **Gojibeeren**, getrocknet  
**Honig** nach Bedarf

### So wird's gemacht:

#### ANLEITUNGEN:

Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Haferflocken, Leinsamen, Salz, Zimt und Milch in einen Topf geben und aufkochen.

Unter Rühren bei schwacher Hitze 3 – 4 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini unterrühren und kurz erwärmen.

Bei Bedarf noch etwas Milch zufügen.

Die Zoats auf zwei Schalen aufteilen.

Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden.

Den Apfel und die Gojibeeren auf dem Porridge verteilen und mit Walnusskerne bestreuen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: [kleineprise.de](https://kleineprise.de)