

Haferflocken-Protein-Frühstück (Proats)

Rezepte für Porridge waren gestern - der neue Frühstücks-Trend heißt Proats! Ein köstliches Haferflocken-Protein-Frühstück aus Ballaststoffen und Eiweiß.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 8,0 h

Gesamtzeit: 8,2 h



Zutaten

5 EL	Haferflocken (zarte)
100 ml	Hafermilch (evtl. etwas mehr)
1 Prise	Zimt
Nach Belieben	Honig (hochwertigen)
Nach Belieben	Nüsse (gehackt)
0.5 Stk.	Bananen
Nach Belieben	Skyr

Zubereitung

1. Für das **Haferflocken-Protein-Frühstück** die Haferflocken, mit dem Zimt und der Hafermilch in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
2. Diese hinterher abgedeckt, über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die Haferflocken aus dem Kühlschrank nehmen, durchrühren und beliebig mit Skyr verfeinern (2-3Eslöffel).
4. Nun nach Belieben Honig hinzufügen.

5. Und letztendlich mit Bananenstücken und gehackten Nüssen garnieren.

Tipp

Das Haferlocken-Protein-Frühstück schmeckt z.B. auch mit Mandelmilch und anderen Obstsorten aus der aktuellen Saison.