

LiaLove Kids Rezepte

Vegane PinkKokosBowl

Zubereitung

Vorweg: Statt der Haferflocken könnt ihr auch Cornflakes nehmen, sollte das euren Kiddies besser schmecken ;-). Bei den Beeren sollten auf jeden Fall Blaubeeren und Himbeeren dabei sein, damit die Farbe schön pink wird. Ansonsten gefroren oder frisch, wie es die Saison zulässt.

1. Kokos Natur (Joghurt) mit den Beeren und einer kleinen Banane oder der Hälfte einer großen Banane pürieren.

2. Die andere Hälfte der Banane oder die zweite Banane in dickere Scheiben schneiden.

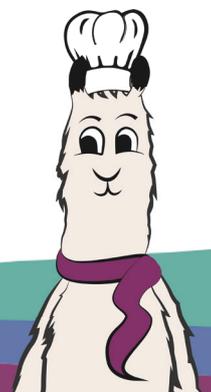
3. Die pinke, pürierte Basis in ein Schälchen geben, dann Bananenscheiben an den Rand stapeln, so dass sie noch raus kucken. Chiasamen, Dinkelcrunchy und Haferflocken (oder Cornflakes) in die Mitte in eine Reihe streuen. Es sollten zwei Streifen des pinken Beeren Kokos Püree zu sehen sein. Ihr könntet die Zutaten auch kreisförmig anordnen. Hier gerne etwas kreativ sein, damit eure Kinder dieses gesunde, vegane Frühstück noch lieber probieren möchten.

Zutaten

- > 5 EL Kokos Natur (joghurt)
- > 2 kl. oder 1 große Banane
- > 100 Gramm Beeren
- > 2 TL Chiasamen
- > 1-2 EL Dinkelcrunchy
- > 1-2 EL Haferflocken
- > 2 TL Agavendicksaft

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

#PinkKokosBowl



Bilder



#PinkKokosBowl

