



## Tomaten-Reis-Pfanne mit Gemüse



<https://darkfairysenf.de/2022/04/14/rezept-fairys-ultimate-fruehstuecksbowl/>

### Zutaten für eine Bowl

- 100g zarte Haferflocken
- 1EL Chia-Samen
- 200ml Hafermilch (oder andere (Pflanzen-)milch nach Vorliebe)
- 1 Banane
- 30g Mandeln
- 10g Koko-Chips
- 15g getrocknete Mango-Stücke
- 1-2 EL Cashew-Mus
- 1 EL Kakao-Nibs
- Rosinen

Zubereitungszeit: 10 Minuten



### Und so wird's gemacht

1. Als erstes in einer Schüssel Haferflocken und Chia-Samen vermischen.
2. Dann "Milch" dazugeben.
3. Die Banane in Scheiben schneiden und die Kokos-Chips mit den Mango-Stücken mischen.
4. Mandeln, Banane, Kokos-Mango-Mix (und Rosinen) rundherum auf den Haferflocken drapieren.
5. Gib nun Das Cashew-Mus in die Mitte und bestreue alles mit den Kakao-Nibs.

Guten Appetit!