

# Jackfruit Bircher Bowl

Ein Rezept von *lanaturallyfood*



Das Rezept eignet sich super, um es vorzubereiten.  
Dann gibt's Jackfruit Bircher Bowl on the go :-)

## Zutaten:

JACKY F. reife, süße Bio-Jackfruit  
150 ml Kokosnussmilch  
ca. 30 g Haferflocken



## Und so geht's:

1. Nimm die süßen Jackfruitstücke aus der Verpackung und lege sie über Nacht in eine Schüssel mit kaltem Wasser.
2. Gieße am nächsten Tag das Wasser ab. Gib die Jackfruit dann in einen Standmixer oder eine Küchenmaschine.
3. Gib die Kokosmilch und 30 g Haferflocken hinzu und mixe alles ordentlich durch!
4. Je nach gewünschter Konsistenz, gib noch etwas mehr Haferflocken dazu.
5. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, fülle das Jackfruit Bircher Müsli in eine Schüssel und gib diese für einige Stunden in den Kühlschrank, damit es gut durchziehen kann.
6. Toppe das Jackfruit Bircher Müsli nach deiner Wahl: Saisonales Obst, Kakaonibs, Nüsse, Nussmus oder einfach noch mehr Jackfruit :-)

