

Frühstück

Gebackene Haferflocken



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 470 kcal

Kohlenhydrate: 60 g

Proteine: 17 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- ½ reife Banane
- 50 g Beerenobst
- 1 Ei
- Etwas Zimt
- 1 Prise Salz
- 100 ml Hafermilch
- ½ TL Backpulver
- Optional: Daily Flavour Geschmack nach Belieben
- 10 g Nussmus zum Toppen



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Die halbe Banane zerdrücken. Haferflocken mit allen Zutaten in einer Auflaufform vermengen.
3. Beerenobst oben drauf geben und in vorgeheizten Backofen etwa 20-25 Minuten backen.

