

Frühstück

# Heidelbeer-Frühstücks-pudding



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 570 kcal

Kohlenhydrate: 72 g

Proteine: 39 g

Fette: 10 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 120 ml Wasser
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 mittelgroße reife Banane (ca. 150 g)
- 1 Ei
- 30 g Proteinpulver Vanille Geschmack, wir empfehlen [VitaMoment Daily Protein Vanille](#)
- 60 g Heidelbeeren (im Winter auf TK-Beeren zurückgreifen)



CA. 35 MINUTEN

## Zubereitung

1. Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Wasser und Haferflocken in einer mittelgroßen Schüssel 5 Minuten quellen lassen.
2. Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und Haferflocken, Ei und Proteinpulver dazugeben und glattrühren. Eine Handvoll Heidelbeeren zur Seite legen und die restlichen unter die Teigmasse heben.
3. Die Auflaufform mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und gleichmäßig verteilen. Nun die verbleibenden Heidelbeeren auf dem Teig verteilen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene des Backofens etwa 20 Minuten backen. Anschließend aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen.

**Tipp 1:** Meal Prep geeignet: Der Kuchen schmeckt auch kalt und lässt sich nach einem Kurzbesuch in der Mikrowelle auch lauwarm genießen.

**Tipp 2:** Der Kuchen schmeckt in allerlei Variationen! Nutze anstelle von Heidelbeeren auch mal Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren oder Himbeeren. Im Winter schmecken Äpfel und Birnen. Auch beim Proteinpulver kannst du variieren: wie wärs mit Schokogeschmack oder Banane?

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.