



Frühstück

1 Portion

ca 400 kcal/Portion

Baked Banana Oatmeal

Zutaten:

1 reife Banane
50 g Haferflocken
200 ml Mandelmilch
1 Prise Zimt
1 Prise Backpulver
etwas Süßstoff

Früchten nach Wahl

Anleitung:

zerdrücken und mit

vermischen und je nach Geschmack mit süßen.

Den Teig in eine für den Backofen geeignete Form geben. und mit belegen.

Etwa 15 min bei 250°C backen.

Tipp: schmeckt lecker mit z.B. Apfel, Birne, Beeren, Mango...

