



Baked Oats mit Himbeer-Schoko Geschmack

Leckes und gesundes Dessert, als Alternative zu industriell verarbeiteten Snacks aus dem Supermarkt. Die Baked Oats dienen optimal als süßer Energielieferant für zwischendurch, bei dem man sicher weiß, was drinne steckt.

Z U T A T E N

1 weiche Banane
1/2 Tasse haferflocken
1/2 Tasse Milch
1 EL Kakaopulver
1/2 TL Backpulver
Etwas Vanillezucker
Etwas Himbeeren
25 g Zartbitterschokolade

Z U B E R E I T U N G

Nehmen Sie eine kleine, ofenfeste Form und zerdrücken Sie eine weiche Banane darin. Eine halbe Tasse Milch und eine halbe Tasse Haferflocken dazugeben. 1 EL Kakaopulver, 1/2 TL Backpulver, und nach Belieben etwas Vanillezucker ebenfalls hinzugeben und alles miteinander vermischen. Anschließend ein Paar Himbeeren und Zartbitterschokoladenstücke in die Masse drücken. Die Form in einen vorgeheizten Backofen bei 175 Grad eine halbe Stunde backen. Vor dem Verzehr mit weiteren Himbeeren oder beliebigen Toppings verzieren.

