

# BAKED OATMEAL



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 1/2 reife Banane
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl
- 1/2 Prise Salz
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 EL Kakao
- 250 ml Haferdrink
- 125 g Haferflocken
- 1/2 EL Sonnenblumenkerne
- 1/2 EL Chiasamen
- 1/2 Handvoll Pekannüsse
- 1 1/2 EL Erdnussmus

## ZUBEREITUNG

- 5 EL Wasser mit den Leinsamen verrühren & 5 Minuten quellen lassen.
- 2/3 der Bananen mit einer Gabel zerdrücken & mit dem Ahornsirup, dem Kokosöl, Salz, Zimt & Kakao, dann dem Haferdrink verrühren.
- Die Haferflocken, Chiasamen, Sonnenblumenkerne & die eingeweichten Leinsamen dazugeben.
- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Auflaufform mit Kokosöl einfetten, die Mischung hineingeben & alles mit den Pekannüssen belegen.
- Das Übrige der Banane in Scheiben schneiden & darauf verteilen.
- In den Ofen schieben und für ca. 30 Minuten backen.
- Danach mit Erdnussmus dekorieren und warm genießen.

## NÄHRWERTE

Pro Portion  
Kalorien: 559 kcal  
Fett: 21g  
Kohlenhydrate: 87g  
Eiweiß: 16g