



Baked Oatmeal

Zutaten: Mise en place:

130 g Haferflocken
30 g Proteinpulver
30 g Nüsse (zerkleinert)
1 EL Leinsamen (geschrottet)
1 EL Weizenkleie

300 ml Pflanzenmilch
1/2 Banane

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.

Milch und Banane in einem Mixer verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
Eine kleine Backform 12cmx15cm einfetten.
Den Haferflocken Milch Mix in die Auflaufform geben.

50-100 g Beeren

Die Beeren auf der Auflaufform verteilen und 25 Minuten backen.

Viel Spaß beim Nachkochen!