



3

Vegetarisch

Haferflocken mit Banane und Nüssen



Zubereitungszeit
6 minuten



Portionen
Vor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Eine Pfanne gut erhitzen und die Nüsse goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Den Quark mit Banane, Haferflocken, Zimt und Stevia vermengen. Die Nüsse und die Kokosraspeln darüber zerbröckeln.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Vollmilchquark
- ☐ 3 EL Haferflocken
- ☐ 1 kleine Banane, in Scheiben
- ☐ 5 Mandeln oder 5 halbe Walnüsse
- ☐ 1 TL Kokosraspeln
- ☐ ½ TL Zimt
- ☐ Flüssiges Stevia

Nährwerte pro Person

Energie	475 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Fett	22 g
Eiweiß	16 g