

GRANOLA CUPS MIT JOGHURT UND FRÜCHTEN

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Stück

- 100 g Haferflocken (zart)
- 1 Banane
- 2 TL Mandelmus
- 3 EL Naturjoghurt
- Obst (nach Saison, z.B. frische Beeren oder Kiwi)



Zubereitung:

1. Zerdrücke die Banane mit einer Gabel zu Brei. Rühre das Mandelmus dazu. Hebe die Haferflocken unter.
2. Fette deine Muffinform. Verteile die Haferflockenmasse auf 6 Muffinförmchen. Fette ein Glas von außen mit etwas Öl ein und drücke es in die Muffinförmchen. So bilden die Haferflocken kleine Cups.
3. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
4. Backe die Hafer-Cups für 15 Minuten.
5. Lasse sie anschließend etwas abkühlen. Verteile dann gleichmäßig den Naturjoghurt darauf. Schneide das Obst in mundgerechte Stücke und verteile es auf dem Joghurt.

Nährwerte pro Portion: 93 kcal | KH 13,3 g | E 3,3 g | F 2,3 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

