

Rezept für Mango-Blaubeer baked oatmeal

von Dorothea

ZUTATEN

1/2 Mango	1/2 TL Zimt
1/2 Banane	1/2 Zitrone
50 g Blaubeeren	
80 g Haferflocken	
1 EL Ahornsirup	
150	
MI Vanillemilch (Mandel/Soja)	
100 Wasser	
1 EL Chiasamen	
1 EL Kürbiskerne	
20 g Datteln(Optional)	



PORTIONEN
1 Portionen

ZEIT
10 Min

ZUBEREITUNG

Die Mango und die Datteln kleinschneiden. Die Banane zerdrücken und die chia Samen etwa 5 Minuten im Wasser Quellen lassen.

Alles vermischen, und die Zitrone darüber ausdrücken.

Das oatmeal in eine kleine Auflaufform geben und bei etwa 200 Grad 20-30 Minuten backen bis es goldbraun ist????



↑ Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptebox legen.

ZUBEREITUNG



Einfach an dieser gestrichelten Linie abschneiden, in der Mitte falten und in deine Rezeptebox legen.