

# 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 Rezeptbox legen.

## ZUBEREITUNG



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