

PURE ENERGIE

PEANUT-BANANEN OATS

Zutaten

- 2EL Erdnussmus
- 1TL Zimt
- 2 Bananen
- 100g Haferflocken
- 2EL Erdnüsse/ Cashews
- 200ml Wasser



Zubereitung

Das Erdnussmus, Zimt und 200ml Wasser in einen Mixer geben. 1 Banane schälen, grob schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Alles zusammen möglichst fein zerkleinern. Im Anschluss die Haferflocken oder Schmelzflocken unter die Erdnussmischung rühren (am besten mixt du nochmal alles gründlich zusammen durch). Die fertige Oats in zwei Gläser / Schalen füllen und für mind. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Morgen / oder nach der Kühlzeit die Erdnüsse / Cashews zerkleinern und über die Oats streuen. Die zweite Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben auf der Mischung verteilen und genießen.

Tipp:
Mengenangaben sind für 2 Portionen. Tausche die 2. Banane gegen Äpfel oder Beeren aus, um einen fruchtig, süßlichen Geschmack zu bekommen. Kann einen Abend vorher zubereiten werden und über Nacht quellen lassen.