

Rezept

Bananencreme mit Schokomüsli

Ein Rezept von Bananencreme mit Schokomüsli, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Banane (ca. 200 g)	1 EL Zitronensaft
100 ml Sojadrink	1 EL Honig (ca. 15 g)
4 EL lösliche Haferflocken (ca. 20 g)	4 - 5 EL Schokomüsli
2 - 3 EL kernige Haferflocken (ca. 20 g)	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 498 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen, grob zerkleinern und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben einige Bananenscheiben beiseitelegen. Die zerkleinerten Bananen in einem hohen Rührbecher mit Sojadrink und Honig mit dem Stabmixer pürieren. Die löslichen Haferflocken ebenfalls gut untermischen.
2. Das Schokomüsli mit den kernigen Haferflocken in einem Schälchen mischen und die Bananencreme darübergeben. Mit den Bananenscheiben garnieren.