

Rezept

Hirse-Oatmeal-Schnitten

Ein Rezept von Hirse-Oatmeal-Schnitten, am 11.11.2024

Zutaten

150 g Hirseflocken

15 g Kakaopulver

1 Ei (M)

2 EL Erdnussmus

Öl für die Form

30 g Sesam

300 ml Haferdrink (glutenfrei; ersatzweise Milch)

1 großer Banane

Auflaufform (20 x 25 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal, 3 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit Öl einfetten. Hirseflocken, Sesam, Kakaopulver, Haferdrink und Ei in einer Schüssel sorgfältig verrühren. Die Masse gleichmäßig in der Form verteilen.
2. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Oatmeal verteilen. Das Erdnussmus glatt rühren und in Streifen darüberträufeln. Das Oatmeal im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
3. Das Hirse-Oatmeal in Rechtecke (3 x 8 cm) schneiden und aus der Form heben. Die Schnitten können bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.