

Rezept

US Banana Bread Oat

Ein Rezept von US Banana Bread Oat, am 17.04.2024

Zutaten

1 Portion Overnight Oat Basismischung

1 TL Zitronensaft

1 EL Kokosraspel

1/2 Banane

1 EL Walnusskerne

1 EL weißes Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (400-500ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 679 kcal, 36 g F, 19 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Banane in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Walnusskerne fein hacken und mit Kokosraspeln und Mandelmus unter die Basismischung rühren.

3. Bananenscheiben vor dem Essen auf das Oat geben.