

Rezept

# US Banana Bread Oat

Ein Rezept von US Banana Bread Oat, am 13.05.2025

## 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.