Haferflocken-Bowl

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Himbeeren, frisch	100 g
Heidelbeeren, frisch	100 g
Haferflocken, zart	180 g
Leinsamen, ganz	80 g
Erdnussbutter	4 EL
Sojadrink	400 ml

Zubereitung

1. Bananen schälen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Himbeeren und Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.

2. Jeweils 40 g Haferflocken in Schälchen verteilen. Bananenscheiben, Leinsamen, Erdnussbutter und Beeren darauf verteilen und mit einer pflanzlichen Drink deiner Wahl servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	481 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	19 g