

BANANE HAFERFLOCKEN AUFLAUF

Zutaten

- 120g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 2 gereifte Bananen
- 2 TL Kakaopulver
- 50g Schokoladentröpfchen

Nach Wunsch - 30g Walnusskerne,
Honig oder Agavendicksaft als
Süsstoff

Zubereitung

Die 2 Bananen mit einer Gabel
zerdrücken. Die Eier zusammen mit
den Haferflocken, Kakaopulver und
Schokotröpfchen dazumischen.

Alles in einem Form bei 200C für ca. 20
Minuten backen.

Zubereitungszeit(gesamt): ca. 25 Min