



3

Vegetarisch

## Haferflocken mit Banane und Nüssen



Zubereitungszeit  
6 minuten



Portionen  
Vor 1 person

### Zubereitungsart

- 1 Eine Pfanne gut erhitzen und die Nüsse goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Den Quark mit Banane, Haferflocken, Zimt und Stevia vermengen. Die Nüsse und die Kokosraspeln darüber zerbröckeln.

### Zutaten

- ☐ 150-200 g Vollmilchquark
- ☐ 3 EL Haferflocken
- ☐ 1 kleine Banane, in Scheiben
- ☐ 5 Mandeln oder 5 halbe Walnüsse
- ☐ 1 TL Kokosraspeln
- ☐ ½ TL Zimt
- ☐ Flüssiges Stevia

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 475 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g     |
| Fett          | 22 g     |
| Eiweiß        | 16 g     |