Bananenjoghurt



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Naturjoghurt: 320 g
- reife Bananen, geschält: 210 g
- Honig: 5 g
- Zimt
- Haferflocken, fein: 40 g
- geriebene Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln): 16 g
- Zitronensaft: 8 g
- Milch, bei Bedarf: 25 ml
- geschrotete Leinsamen als Topping: 8 g

Zubereitung:

- Bananen schälen und mit Zitronensaft fein pürieren.
- Bananenpüree mit Naturjoghurt, Honig, Zimt, Haferflocken und gemahlenen Nüssen gut vermischen.
- Das Bananenjoghurt zugedeckt etwa 20–30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
- Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren. Falls die Masse zu fest ist, nach Bedarf etwas Milch ergänzen.
- Portionsweise anrichten und mit den geschroteten Leinsamen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
186 kcal	7,2 g	2,5 g	22 g	15 g	6,3 g	2,72 g	0,09 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	H - Schalenfrüchte