

## Erdnussbutter Oatmeal mit karamellisierter Banane

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen. Erdnussbutter und Meersalz unterrühren und in eine Schüssel füllen.

- 2 -

Banane längs halbieren. In einer Pfanne mit Butter, Kokosblütenzucker und Vanille-Extrakt ca. 5 Minuten karamellisieren lassen.

- 3 -

Mandarine schälen und Stücke zusammen mit Mandeln in die Pfanne geben. 2 Minuten mit karamellisieren lassen und alles über Haferflocken-Erdnussbutter-Mischung geben. Granatapfelkerne darüber verteilen.

### Zutaten für 1 Portion

75 g glutenfreie Haferflocken  
240 ml Wasser  
200 ml Mandelmilch  
1 Esslöffel Erdnussbutter  
1 Banane  
1 Esslöffel vegane Butter  
1 Teelöffel Kokosblütenzucker  
1 Teelöffel Vanille-Extrakt  
1 Mandarine  
1 Handvoll Mandeln  
2 Esslöffel Granatapfelkerne  
1 Prise(n) Meersalz

Erdnussbutter, Haferflocken, Banane - super Mischung. Das Ganze karamellisiert - noch besser! Dazu Granatapfelkerne, Mandeln und Mandarinenstücke - besser geht es fast nicht! Also schnell zubereiten, Löffel rein und ab ins Geschmackserlebnis. Und nebenbei macht es satt und gibt Kraft!

- 1 -

Haferflocken mit Wasser und Milch in einem Topf