

Gebackenes Müesli

Rezept für 1 Frühstücksportionen (4-6 Nachtischportionen)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Albaöl / Rapsöl	Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Auflaufform mit einfetten.
300 ml fettarme Milch 1,5%	+
1 Banane	+
125 g Magerquark	+
1 EL Mandelmus	+
½ TL Zimt	+
abgeriebene Schale 1 BIO-Orange	in einen Mixer geben + pürieren.
50 g Haferflocken	+
50 g Quinoaflocken	+
1 EL Leinsamen	+
1 EL Kakaonibs	+
1/2 TL Backpulver	in einer Rührschüssel vermischen.
100 g Blaubeeren TK	Den Milch-Bananen-Mix dazugeben und alles verrühren.
1 EL blättrige Mandeln	unterheben. Mit bestreuen und 25-30 min backen.