



Baked Budwig Porridge

Zutaten

200 g Budwig Porridge

1 Esslöffel Energiemix

2 Stück(e) reife Bananen

500 ml Milch nach Wahl

2 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Bourbon Vanillepulver

300 g gefrorene Himbeeren

6 Teelöffel Mandelmus

6 Teelöffel Mandeln, gehackt

Etwas Braten und Backen

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6

Kalorien p.P.: 324 kcal

Zubereitung für 6 Muffins

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Porridge,

Milch, Backpulver und Vanille gut verrühren.

3. Alternativ Porridge, Bananen, Milch, Backpulver und Vanille mit dem Mixer oder dem Pürierstab pürieren.

4. 6 Muffinformen oder eine kleine Auflaufform leicht einfetten.

5. 2 EL gefrorene Himbeeren auf den Boden jeder Form geben.

6. Soviel Teig über die Beeren gießen, bis sie bedeckt sind.

7. In jede Form erneut 1 EL Beeren und 1 TL gehackte Mandeln geben und mit Teig bedecken.

8. Zum Schluss 1 TL Mandelmus in jede Form geben, mit dem restlichen Teig bedecken und mit den restlichen Himbeeren belegen.

9. Formen in den Ofen stellen und 30 Minuten goldbraun backen.

10. Etwas abkühlen lassen, dann warm - zu einer Budwig Creme - genießen.