



Baked Budwig Porridge mit Heidelbeer-Bananen- Topping

Zutaten

1 Esslöffel Linufit Pur

3 Esslöffel warmes Wasser

15 g Mandeln, gehackt

50 g Budwig Porridge

0.3 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Apfelmark, ungesüßt

50 ml Hafermilch

Topping

Etwas Banane

Etwas Blaubeere

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 35 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 6

Kalorien p.P.: 60 kcal

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Linufit mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben, gründlich verrühren und 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
3. Alle Zutaten bis auf die Toppings in einer kleinen Ofenschale verrühren.
4. Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den Blaubeeren darauf geben.
5. Das Porridge für ca. 35 Minuten im Ofen backen lassen.
6. Mit Erdnussmus garnieren und direkt warm genießen.