2B

Haferflocken mit gebratener Birne und gerösteten Walnüssen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Walnüsse in einer Pfanne rösten und kurz beiseite stellen. Die Butter in derselben Pfanne erhitzen und die Birnenspalten ca. 5-8 Minuten braten. Mit etwas Zimt bestreuen. In der Zwischenzeit 160 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Haferflocken vermengen. Ca. 3 Minuten in einem Topf aufwärmen. Die Haferflocken in eine Schüssel geben zusammen mit der Birne und den Walnüssen. Evtl. noch mit etwas extra Zimt abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- [ ] ½ Birne, geschält und in Spalten
- [ ] 5 Walnüsse
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	**306 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**22 g**