

2B

Vegetarisch

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