



Haferflocken-Tartelettes

Zutaten

3 Kleine(s) reife Bananen

80 ml Dattelsirup

125 g angekeimte Haferflocken

1 Teelöffel Zimt

250 g vegane Joghurtalternative

1.5 Esslöffel Dattelsirup

1 Pack vegane Bio-Pralinés deiner Wahl

Etwas Beeren und Nüsse als zusätzliches Topping

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 12

Zubereitung

1.

Heize deinen Backofen auf 175 °C Ober- / Unterhitze vor und bereite 12 Muffinförmchen vor.

2.

Püriere die Bananen zusammen mit dem Dattelsirup zu einer cremigen Masse.

3.

Püriere die Haferflocken und den Zimt unter und lasse die Haferflockenmasse 30 Minuten ziehen.

4.

Verteile den Teig auf die Muffinförmchen, forme in der Mitte eine Mulde und ziehe einen Rand nach oben.

5.

Backe die Haferflockencups für 15 Minuten auf der mittleren Schiene.

6.

Rühre in der Zwischenzeit den Dattelsirup in deine vegane Joghurtalternative ein und stelle sie beiseite.

7.

Fülle die Joghurtalternative in die abgekühlten Haferflockencups und garniere sie mit deinen liebsten Pralines, Obst, Kokosraspeln, Nüssen und was dir sonst noch so einfällt.

Guten Appetit!