



Müslischälchen mit Himbeer–Bananen–Topfen



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

Müslischälchen:

1/2 Banane (ca. 60g Fruchtfleisch)
45g Haferflocken extrazart
10ml Wasser
10g Gehackte Mandeln
5g Leinsamen

Füllung:

1/2 Banane (ca. 60g Fruchtfleisch)
50g Topfen (Quark)
40g Himbeeren

Zubereitung:

Backrohr auf 175°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Banane schälen, in Stücke brechen und in eine Schüssel füllen. Anschließend mit einer Gabel zu Mus zerdrücken, die Haferflocken, gehackten Mandeln und Leinsamen zufügen und gut durchmischen. Nun das Wasser zufügen, nochmals gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen und an den Rändern hochziehen. Die Schälchen nun im Backrohr auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Für die Füllung die Banane schälen, in Stücke brechen und in einer Schüssel mit der Gabel zu Mus zerdrücken. Die Himbeeren mit dem Bananenmus und dem Topfen (Quark) vermengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Müslischälchen nach dem Backvorgang gut auskühlen lassen und anschließend mit der Fruchtcreme füllen.

Tipp:

Die Müslischälchen kann man bereits am Vortag zubereiten und am nächsten Tag frisch befüllen.