



Müslischälchen mit Schokopudding



REZEPT

Zutaten für 6 Portionen:

Müslischälchen:

100g Haferflocken extrazart
20ml Wasser
10g geschrotete Leinsamen
1 Banane (ca. 120g Fruchtfleisch)
6 Muffinformen aus Silikon

Schokopudding:

180ml Haferdrink
40g dunkle oder weiße Schokokuvertüre
15g Agavendicksaft
15g Maisstärke

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 und geschroteten 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 der zweiten Schiene von oben ca. 20 Minuten backen. Schokokuvertüre klein hacken und mit 2/3 des Pflanzendrinks und dem Agavendicksaft in einem Topf erhitzen. 1/3 des Pflanzendrinks mit der Maisstärke vermischen und unter ständigem Rühren in den Topf gießen und leicht köcheln lassen, bis die Puddingmasse eindickt. Anschließend in die Müslischälchen füllen und etwas abkühlen lassen.

Tipp:

Die Müslischälchen mit Pudding kann man nach dem Abkühlen mit Obst, Nüssen oder Schokolade garnieren.