

Rezept für  
**Haferflocken mit Bananen  
und Blaubeeren**

**Zutaten (für eine Portion)**

50 g kernige Haferflocken  
100 ml Haferdrink  
1 kleine Banane  
40 g Blaubeeren  
5 g geröstete Haselnüsse gehackt



**Zubereitung:**

Haselnüsse ohne Öl in der Pfanne anrösten, anschließend hacken.  
Haferflocken in ein Glas füllen und mit den Haferdrink aufgießen.  
Die Banane in Scheiben schneiden und mit den Blaubeeren auf die  
Haferflocken geben. Das Ganze mit den Haselnüssen bestreuen und  
in einer abgedeckten Schale über Nacht in den Kühlschrank stellen.  
Profi-Tipp: Wem die Banane über Nacht zu braun wird, kann sie auch  
erst am Morgen zugeben