

Bananen-Bowl

Dieses Rezept für eine Cake-Bowl mit Banane gelingt garantiert und ist super-schnell zubereitet.

2 - 4 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Für etwa 2 Müslischälchen:
vegane Margarine

Zutaten:

1 Banane
50 g vegane Margarine weich
1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
2 EL Dr. Oetker Kakao
50 g Erdnussbutter creamy
50 g Haferflocken
1 Pr. Salz
1 EL Dr. Oetker NATÜRLich Kakaonibs

Zum Verzieren:

etwa 2 EL Erdnussbutter creamy
1 Banane
25 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne
25 g Dr. Oetker Salted Caramel Fudge
1 EL flüssiger Honig
1 TL Dr. Oetker NATÜRLich Kakaonibs

Wie bereite ich eine Cake Bowl zu?:

1 Vorbereiten:

Müslischalen fetten.

2 Zubereiten:

Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit der Gabel zu einem Teig verrühren. Teig in den Schälchen glatt verstreichen.

3 Schalen in die Mikrowelle stellen und folgende Einstellung wählen. **800 Watt: 2 Min. oder 600 Watt 3-4 Min.**

4 Verzieren:

Erdnussbutter in kleinen Klecksen auf dem heißen Kuchen verteilen. Banane in Scheiben schneiden und auflegen. Erdnüsse und Salted Caramel darauf verteilen. Mit Honig besprenkeln, Kakao-Nibs aufstreuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Bowl erkalten lassen und servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Bowl schmeckt auch lauwarm sehr gut.

