



2B

Vegetarian

## Haferflocken mit gebratener Birne und gerösteten Walnüssen



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Walnüsse in einer Pfanne rösten und kurz beiseite stellen. Die Butter in derselben Pfanne erhitzen und die Birnenspalten ca. 5-8 Minuten braten. Mit etwas Zimt bestreuen. In der Zwischenzeit 160 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels Haferflocken vermengen. Ca. 3 Minuten in einem Topf aufwärmen. Die Haferflocken in eine Schüssel geben zusammen mit der Birne und den Walnüssen. Evtl. noch mit etwas extra Zimt abschließen.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- ☐ ½ Birne, geschält und in Spalten
- ☐ 5 Walnüsse
- ☐ ½ EL Butter
- ☐ Prise Zimt

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 306 kcal |
| Kohlenhydrate | 19 g     |
| Fett          | 14 g     |
| Eiweiß        | 22 g     |