



VEGANER und ZUCKERFREIER POWER AUFLAUF

Zutaten

- 4 Portionen
- 150g Vier-Kornflocken (Oder Haferflocken)
- 400g Sojamilch
- 2EL Braunhirse
- 2EL Chiasamen
- 4 Datteln, entsteint
- 1 Apfel, geviertelt
- 1EL Flohsamenschalen, gemahlen
- 200g Himbeeren



Zubereitung

MIT THERMOMIX

1. Braunhirse, Chiasamen & Datteln 30Sek/St10 mahlen
2. Sojamilch, Apfel und Flohsamenschalen hinzu und 20Sek/St8 mixen
3. Vierkornflocken in eine Auflaufform geben und mit allen weiteren Zutaten vermischen - mit Obst eurer Wahl dekorieren und dann ins vorgeheizte Backrohr 30Min bei 175° backen

OHNE THERMOMIX

1. Braunhirse, Chiasamen & Datteln in einem Hochleistungsmixer fein mahlen
2. Sojamilch, Apfel und Flohsamenschalen hinzu und gut durchmischen
3. Vierkornflocken in eine Auflaufform geben und mit allen weiteren Zutaten vermischen - mit Obst eurer Wahl dekorieren und dann ins vorgeheizte Backrohr 30Min bei 175° backen