

CRUMBLE MIT ERDBEEREN

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

85g	Haferflocken
1 TL	Kardamom
2 EL	Chia Samen (Mohn-Lein Samen)
2 EL	Kokosöl (flüssig)
500g	Erdbeeren

Alle trockenen Zutaten mit Erdbeeren vermischen. Kokosöl dazu geben. Gut vermischen. Nach Bedarf mit Honig (Ahorn Sirup, Süßstoff) abschmecken.

Backofen auf 180 Grad erhitzen. Den Teig in 4 Muffinförmchen verteilen und ca. 30-35 Min. backen. 10 Min. abkühlen lassen und mit Joghurt/Nussmus servieren.

Lassen Sie es sich schmecken!

