



Frühstücks-Müsli-Pizza

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Haselnusskerne, ganz	20 g
Walnusskerne	20 g
Haferflocken, kernig	200 g
Agavendicksaft	2 EL
Chia-Samen	20 g
Zimt	
Heidelbeeren, frisch	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Kiwi	2 St.
Sojaghurt	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backpapier, Monsieur Cuisine, Springform 26 cm Durchmesser

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen. Bananen schälen. In den Mixbehälter Nüsse geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. In den Mixbehälter Bananen, Haferflocken, 1 EL Agavendicksaft, Chia-Samen und 1 Prise Zimt geben. Für 10 Sek./Stufe 6 vermischen. Müsliteig in die Springform geben, mit einem Löffel flach drücken und im Ofen für ca. 15–20 Min. backen.
3. Inzwischen Heidelbeeren und Himbeeren waschen und abtropfen lassen. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
4. Müsli-Pizza aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Boden mit Sojaghurt bestreichen und nach Belieben mit Früchten und Nüssen belegen. Pizza in Stücke schneiden und mit Agavendicksaft beträufelt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Für den Belag eignen sich auch Bananen, Cashewkerne oder geraspelte Schokolade.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	473 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g