

Hafer-Törtchen mit Beeren.

 **20 Min.**

Vorbereitung

 **30 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten:

- Butter oder Öl zum Fetten der Form
- kleinere Bananen
- EL flüssiger Honig
- Salz
- g kernige Haferflocken
- EL Leinsamenschrot
- ml Milch
- g frische Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren
- g Vanillecreme mit Sahne

Zubereitung:

- 1** Deinen Backofen heizt du auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vor. Und dann fettest du 6 Mulden der Muffinform ein.
- 2** Bananen schälen und mit einer Gabel erst zerdrücken, dann mit Honig und 1 Prise Salz zu einem Brei verrühren.
- 3** Haferflocken und Leinsamen ziehst du einfach nur unter.
- 4** Jetzt gibst du nach und nach etwas Milch dazu, damit die Masse optimal wird: Sie soll nicht mehr krümeln, aber auch nicht flüssig sein, sondern einfach nur gut zusammenkleben.
- 5** Deinen Haferflocken-Mix verteilst du gleichmäßig auf die Mulden der Muffinform. Drück ihn mit den Fingern fest und verteile ihn dabei. Den Rand ca. 2 cm hochziehen. Dann wandert das Ganze für ca. 20 Min. in den Ofen. Wenn die Ränder langsam dunkel werden, nimmst du die Form raus und lässt die Cups in der Form gut abkühlen.
- 6** In der Zwischenzeit wäschst und putzt du die leckeren Beeren. Behutsam trocken tupfen und nach Belieben klein schneiden.
- 7** Jetzt kommt die Kür: Hafer-Cups aus der Form lösen, Vanillecreme glattrühren und in die Körbchen füllen. Obenauf verteilst du die hübschen Beeren und fertig ist dein essbares Gedicht!