

Ovesné košíčky s banánem

Košíčky:

130g ovesných vloček

1 vejce

30ml mléka

1 banán

Podle chuti: kokos, oříšky, sušené ovoce,

čokoláda, kakao

Poleva:

100g tvarohu

Cukr podle chuti, příp. marmeláda

Ovoce



Nejprve rozmačkáme banán vidličkou na jemnou kaši (nebo můžeme ponechat trochu nerozmačkaných hrudek, opět podle chuti), přidáme vločky, vajíčko, mléko. Vše zamícháme a vytvoříme pevnou lepidlou směs. Tu namačkáme do košíčků od muffinů a dáme péct do trouby na 180° po dobu 25 minut, dokud jejich povrch nezezlátne.

Na polevu smícháme tvaroh s cukrem nebo marmeládou, nemusíme tolik sladit – nahoru dáme ovoce na dozdobení, které taktéž osladí konečnou chuť.

Košíček s polevou a ovocem můžeme dozdobit jakýmkoli ovocem, také můžeme ještě posypat kakaem, kokosem, položit kostičku čokolády, záleží jen na kreativitě každého z nás.