

## Birnen-Walnuss-Haferauflauf mit Banane und Mandelmus

### Zutaten:

- 250g Haferflocken (gern auch glutenfreie Haferflocken)
- 250g Tassen geriebene Birnen
- 500 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Hanf-, Kokosnuss-, Mandel-, Cashew-, Hafermilch usw.)
- 180g gehackte Walnüsse
- 1 reife Banane
- 60 g Mandelmus
- 60 g Dattelsirup oder Honig
- 60 g Kokosnussöl, geschmolzen
- 1 Esslöffel Leinsamenpulver + 2 ½ Esslöffel warmes Wasser (oder durch 1 ganzes verquirltes Ei ersetzen)
- 1 Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Meersalz



### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Bei Verwendung von Leinsamengel als Bindemittel (im Gegensatz zu einem Ei) Leinsamenpulver und warmes Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Ein paar Minuten ruhen lassen, damit der Teig eindickt.
3. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen.
4. In einer kleinen Schüssel alle feuchten Zutaten (einschließlich des Leinsamengels ODER des verquirlten Eies) gut vermischen und dann mit den trockenen Zutaten verrühren.
5. Die Mischung in eine 9" x 13" große Backform geben und im Ofen 35-45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Flüssigkeit größtenteils aufgesogen wurde.

## Darum ist dieses Rezept perfekt um PMS vorzubeugen:

Die komplexen Kohlehydrate in den Haferflocken helfen dir dabei dich länger satt zu halten. Die Ballaststoffe in den Birnen unterstützt deinen Darm beim natürlichen Ausscheidungs- und Entgiftungsprozess.

Die gesunden Fettsäuren in den Walnüssen können entzündungshemmend wirken und dich in der Lutealphase besonders gut unterstützen.

Auch B-Vitamine eignen sich großartig für die Lutealphase, da sie stimmungsaufhellend wirken können. Kichererbsen, sind eine wunderbare Quelle.

Sesam eignet sich wunderbar für die Lutealphase, da die Kerne die Progesteron Produktion unterstützen sollen und dich zudem mit gesunden Fetten versorgen.