

„Baked Oats“ mit Beeren und Mandeln

Zutaten | 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------------|
| 100 g | Haferflocken, kernig |
| 90g | Haferflocken, zart |
| 300 ml | Milch, 1,5% Fett |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Agavendicksaft oder Honig |
| 1 TL | Backpulver |
| 1 | Prise Salz |
| Zimt | Zimt |
| 150 g | gemischte Beeren |
| 100 g | gehobelte Mandeln |

Zubereitungszeit: 35 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine kleine Form (ca. 20 cm x 15 cm) mit Backpapier auslegen.
- In einer Schüssel Haferflocken, Backpulver, Salz und Zimt vermischen.
- Milch, Ei und Agavendicksaft/Honig dazugeben und gut unterrühren.
- Die Haferflockenmasse in die Auflaufform geben. Die Beeren und Mandeln auf die Haferflocken verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.

Tipp:

Ersetzt man das Ei durch eine Banane wird die Masse etwas cremiger. Durch die süße der Banane kann der Agavendicksaft/Honig, wenn man mag, weggelassen werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 207 g:

Nährwerttabelle

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 418 kcal | 19,2 g | 48,2 g | 17,0 g | 150 mg |