



Baked Oatmeal - Frühstücksauflauf

Zutaten

100 g Vollkornhaferflocken, kernig

25 g Mandelstifte

150 g Beerenmischung, frisch oder TK

90 ml Milch oder pflanzliche Alternative

1 Stück(e) Ei

10 g Kokosöl, geschmolzen

0.5 EL Honig

4 g Porridge-Gewürz Kurkuma-Orange

1 Prise(n) Meersalz

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Gesamtzeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Zubereitung

1. Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. Kokosöl dabei in einer hitzefesten Schüssel im warmen Ofen schmelzen lassen.

2. Eine kleine Auflaufform (15 cm x 25 cm) einfetten.

3. Alle Zutaten in einer großen Rührschüssel vermengen, in die Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen für 25 Min. backen.

4. Das Oatmeal lauwarm genießen, dazu passt z.B. Joghurt und frisches Obst.

5.Tipp: Anstelle der Beeren kann man auch Banane, Schokoladentropfen, Äpfel, etc. verwenden.