



# Gebackene Haferflocken mit Haselnüssen und Beeren



## Zutaten

### Menge

4 EL	Agavendicksaft
4 EL	Haselnussplättchen
1 große Prise	Zimt
2 Päckchen	Vanillezucker
300 ml	Milch
200 g	kernige Haferflocken
1/2	unbehandelte Zitrone
1 Prise	Salz
4 EL	Schokotropfen
3 Zweige	frische Minze
2 EL	Öl
400 g	gemischte Beeren: Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. Backzeit

pro Portion: 2001 kJ, 478 kcal, 69,3 g Kohlenhydrate, 12,0 g Eiweiß, 19,8 g Fett, 6,80 mg Cholesterin, 7,85 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

schnell

## Zubereitung

Brauchst du dringend eine neue Inspiration für dein tägliches Frühstück? Dann probiere unbedingt mal unser Baked Oatmeal aus. Unser Baked Oatmeal mit frischen Beeren, Schokotropfen und Haselnussplättchen ist nicht nur super lecker, sondern auch richtig einfach zubereitet! Zu unserem Baked Oatmeal haben wir außerdem einen süßen Salat mit Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren und frischer Minze zubereitet. Unser Baked Oatmeal ist auch perfekt zum Vorkochen für einen stressigen Morgen! Du kannst das Baked Oatmeal nämlich einfach am Abend vorher vorbereiten und am Morgen dann nur noch einmal aufwärmen. Klingt das nicht nach einem perfekten Start in den Tag? Dann probier's gleich mal aus! So easy geht's:

### Step 1:

Zuerst vermischt du die Haferflocken mit der Milch, den Haselnüssen, den Schokotropfen, dem Agavendicksaft, dem Zimt, etwas Zitronenabrieb, einem Päckchen Vanillezucker, einer Prise Salz und dem Öl.

### Step 2:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann hebst du die Hälfte der Beeren unter und füllst alles in eine Auflaufform. Im heißen Ofen für ca. 25 Minuten lang goldbraun backen.

### Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die restlichen Beeren mit dem Vanillezucker, einem Teelöffel Zitronensaft und etwas gehackter Minze marinieren. Den heißen Auflauf servierst du zusammen mit dem Beerensalat.