



Gesundes Frühstück – Baked Oats mit Topping



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: 5 Min. + ca. 20 Min. Backzeit

pro Portion: 2397 kJ, 573 kcal, 83 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 24 g Fett, 0 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

In dieser 5€-Challenge zeigen wir dir wie du die beliebten Baked Oats zuhause nachmachen kannst. Dafür musst du nur Haferflocken, Banane, Hafermilch und Zimt miteinander pürieren. Getoppt mit Himbeeren und Nüssen kommt das Ganze in den Backofen. Lauwarm schmecken die Baked Oats am besten! Schnell, günstig und lecker. Was will man mehr? Leg direkt los! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zuerst kannst du den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine Backform einfetten.

Step 2:

Dann gibst du Haferflocken, Backpulver, Banane, Hafermilch und Zimt in den Mixer und pürierst alles.

Step 3:

Jetzt füllst du die Masse in die Form und verteilst die Himbeeren darauf. Nun die verschiedenen Nüsse grob hacken. Alles mit den Nüssen und braunem Zucker bestreuen. Zum Schluss das Oatmeal für ca. 20-25 Minuten im Ofen backen. Danach kurz abkühlen lassen und warm genießen!

Zutaten

Für die Baked Oats:

120 g	Haferflocken
1 TL	Backpulver
1	Banane
250 ml	Hafermilch
1 TL	Zimt

Für das Topping:

125 g	Himbeeren, frisch
50 g	Nuss-Mischung
1 EL	Zucker, braun

Sonstiges:

1	kleine Auflaufform
1	Mixer
1 EL	Öl zum Einfetten