

Rezept

Baked Oatmeal mit Beeren

Ein Rezept von Baked Oatmeal mit Beeren, am 25.04.2024

Zutaten

200 g kernige Haferflocken	Salz
50 g Walnusskerne	300 g gemischte Beeren (ersatzweise TK-Beerenmischung)
1 EL Speisestärke	4 EL Ahornsirup
200 ml Mandeldrink	1 TL Zimtpulver
3 EL Kokosraspel	
Außerdem	
Auflaufform (20 x 25 cm)	1 TL Kokosöl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 434 kcal, 21 g F, 10 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Haferflocken und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Mit 350 ml kochendem Wasser übergießen, durchrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Walnüsse grob hacken. Die Auflaufform mit Kokosöl einfetten. Beeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen (TK-Beeren unaufgetaut verwenden). Dann Beeren, Stärke und 2 EL Ahornsirup mischen und in der Form verteilen.
3. Mandeldrink, Zimt, Kokosraspel und Nüsse gut unter die eingeweichten Haferflocken rühren. Die Flockenmischung auf den Beeren verteilen und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln. Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren. Dazu passt z. B. Kokosjoghurt.