

Rezept

Bananen-Feigen-Auflauf

Ein Rezept von Bananen-Feigen-Auflauf, am 30.04.2024

Zutaten

4 Feigen	3 reife Bananen
3 Eier (M)	500 ml Milch
250 g Haferflocken	75 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver	1 TL Zimtpulver
Salz	100 g Zartbitter-Schokodrops

Außerdem

Ahornsirup zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal, 28 g F, 26 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen.

2. Die Feigen waschen und vierteln. Die Bananen schälen und in die Auflaufform geben. Mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Milch zugeben und alles verrühren. Haferflocken, Mandeln, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz zufügen und untermischen.

3. Den Auflauf mit Feigen belegen, mit Schokodrops bestreuen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und in Stücke schneiden. Mit Ahornsirup beträufelt servieren.