

Rezept

Gebackenes Blaubeer-Bananen-Oatmeal

Ein Rezept von Gebackenes Blaubeer-Bananen-Oatmeal, am 07.05.2024

Zutaten

1 Banane	70 g Heidelbeeren
100 g Haferflocken	20 g Walnusskerne
20 g Erdnusskerne	200 ml Milch (ersatzweise Mandeldrink)
1 Ei (M)	1 Msp. Zimtpulver
Ahornsirup (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 21 g F, 19 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen.
2. Haferflocken mit Nüssen, Beeren und Banane in einer Auflaufform mischen, einige Scheiben Banane und ein paar Beeren zurückbehalten. Milch mit Ei und Zimt in einer Tasse verquirlen und über die Haferflocken gießen. Dann die restlichen Bananenscheiben und Beeren darüber verteilen.
3. Das Oatmeal ca. 30 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen. Wer mag kann das fertige Oatmeal noch mit Ahornsirup garnieren.