Rezept

Gebackenes zuckerfreies Schoko-Oatmeal

Ein Rezept von Gebackenes zuckerfreies Schoko-Oatmeal, am 14.02.2026

Zutaten

3 EL	Walnusskerne
1 EL	rohes Kakaopulver (ohne Zucker)
150 ml	Haferdrink
1 EL	Kokosöl
60 g	Feinblatt-Haferflocken
1 Msp.	gemahlene Vanille
1	Banane

Außerdem

Auflaufform (20 x 15 cm)

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 19 g F, 8 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Walnusskerne grob hacken und in eine Schüssel geben. Mit Hafer-flocken, Kakao, Vanille und Haferdrink vermischen.

2. Die Auflaufform einfetten. Das Schoko-Oatmeal in die Form geben und gleichmäßig darin verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

3. Inzwischen die Banane schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen. Darin die Bananenscheiben bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Die Bananenscheiben nach der Hälfte der Backzeit in das Oatmeal drücken.