

## Rezept

# Möhren-Apfel-Oatmeal aus dem Backofen

Ein Rezept von Möhren-Apfel-Oatmeal aus dem Backofen, am 30.04.2025

## Zutaten

<b>10 g</b> Walnusskerne	<b>10 g</b> Mandeln
<b>100 g</b> kernige Haferflocken	<b>1</b> säuerliche Apfel (z. B. Elstar)
<b>1</b> Möhre	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	<b>¼ TL</b> Zimtpulver
<b>1</b> Ei (M)	<b>200 ml</b> Milch (3,5 % Fett)
<b>200 g</b> Skyr (max. 0,5 %)	<b>¼ TL</b> gemahlene Vanille
<b>1 EL</b> Granatapfelkerne (aus dem Kühlregal)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 16 g F, 27 g EW, 61 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Walnüsse und Mandeln grob hacken, dann mit den Haferflocken in einer Schüssel vermischen.
2. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel klein würfeln. Möhre putzen, schälen und raspeln. Apfelstücke und Möhrenraspel mit dem Zitronensaft, Honig und Zimt vermischen, zur Haferflocken-Mischung geben.
3. Ei und Milch verquirlen, über die Flockenmischung geben und alles gut vermengen. Die Masse in die Form geben und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.
4. Skyr und Vanille cremig rühren. Baked Oats aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann mit der Hälfte vom Vanille-Skyr garnieren und mit Granatapfelkernen bestreut servieren. Den restlichen Dip dazu reichen.