

GENUSS UKS

Umsetzbar

Köstlich

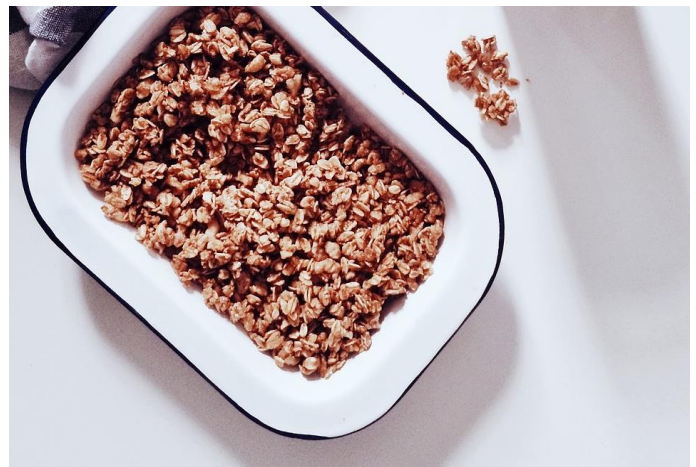
Schnell zubereitet

Gebackenes Oatmeal

 10 min

Zutaten für 6 Portionen

200g	Haferflocken
50g	Walnüsse
200g	Beeren(freie Wahl)
180ml	Hafermilch
400ml	Wasser
5g	Kokosöl
1EL	Rohrzucker
Prise	Salz



Zubereitung

- Geben Sie die Haferflocken mit der Prise Salz in eine Schüssel und übergießen Sie diese mit 400ml kochendem Wasser. Verrühren Sie die Masse und lassen Sie diese 10 Minuten quellen.
- Zerkleinern Sie die Walnüsse und waschen Sie die Beeren. Mischen Sie den Haferdrink, die Walnüsse und die Beeren unter die Haferflocken.
- Fetten Sie eine Auflaufform (ca. 26x20 cm) mit Kokosöl ein und verteilen Sie die Haferflocken-Beeren-Masse darin. Streuen Sie den Rohrzucker darüber und backen Sie die Masse bei 180 °C Umluft für 20-25 Minuten.
- Am leckersten schmeckt das gebackene Oatmeal heiß.

Variationen

- Nach Belieben können Sie das Oatmeal mit Kokosjoghurt und frischen Beeren servieren.
- Je nach Geschmack können Sie auch andere Nüsse anstatt der Walnüsse nutzen.

Gut zu wissen

- Haferflocken liefern reichlich komplexe Kohlenhydrate und Beeren punkten mit Antioxidantien.