



Baked Oats

Zutaten

- 200 g Haferflocken, zart
- 400 ml Wasser
- 50 g Walnusskerne
- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Mandelmilch
- 1 Vanilleschote(n)
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Haferflocken mit Wasser übergießen und kurz quellen lassen.
3. Walnusskerne grob hacken. Heidelbeeren waschen. Beides mit Mandelmilch unter die Haferflocken rühren. Das Mark einer Vanilleschote und Zimt unterrühren.
4. Eine Auflaufform (ca. 20x25 cm) mit geschmolzenem Kokosöl einfetten und die Hafer-Beerenmasse darin verteilen.
5. Mit Ahornsirup beträufeln und im Backofen ca. 20 Min. backen. Heiß servieren! Wer mag kann noch Joghurt und weitere Beeren dazu servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	45 g
Energie	365 kcal
Fett	16 g
Protein	9 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen