

BAKED OATMEAL APFEL-ZIMT

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Portion

- 90 g Haferflocken
- 200 ml Hafermilch
- 1 Apfel
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 1 EL Honig
- 1 TL Mandelmus



Baked Oatmeal selber machen:

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze auf.
2. Gib die Haferflocken und den Zimt in eine Auflaufform und rühre die Zutaten um. Gieße die Hafermilch dazu und verteile den Honig darauf.
3. Schneide den Apfel in kleine Würfel. Verteile die Apfelstücke in der Auflaufform. Verrühre alles nur kurz und backe das Oats für 20 Minuten im Backofen. Serviere dein Oatmeal mit etwas Mandelmus.

Nährwerte pro Portion: 546,1 kcal | KH 87,7 g | E 15,5 g | F 11,2 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

