Baked Oats

5 Min		25 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Banane
- 100 g Haferflocken (= 1 Tasse)
- 50 g gemahlene Mandeln (eine halbe Tasse)
- 250 ml Hafermilch (= 1 Tasse)
- 20 g Kakaopulver
- Vanille (aus der Mühle)
- 1 Prise Salz

Topping:

- ein paar Himbeeren (oder andere Früchte nach Wahl, eventuell Schokodrops)

So machst du den Haferflocken-Auflauf selber

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Schäle eine Banane und gib sie in eine Schüssel, püriere sie. Fülle sie in eine kleine Auflaufform.
3. Gib die gemahlenen Mandeln und Haferflocken, etwas gemahlene Vanille, eine Prise Salz sowie die Milch hinzu. Für das Schoko-Bananen-Oat fügst du außerdem einen Esslöffel Kakaopulver zu. Vermische alles gut mit einer Gabel.
4. Füge als Topping beliebige Früchte oder Schokodrops darauf.
5. **Wie lange muss das Baked Oat nun im Ofen backen?**
   Das sind nur 20 Minuten! Dann ist dein warmer Haferbrei fertig zum vernascht werden.
6. Lass dir das gesunde Frühstück am besten warm schmecken, es ist aber auch kalt sehr lecker.

Nährwerte pro Portion: 348 kcal | KH 40 g | E 10 g | F 14 g

NEU
MEIN NEUES KOCHBUCH IST SPIEGEL-BESTSELLER!