

Herzhaftes Baked Oatmeal mit Gemüse

 Leicht  ca. 40 Min.



Zutaten | 1 Portion

120 g Karotten
1 kleine Zucchini
100 g kleine Tomaten
1 Knoblauchzehe
200 g Haferflocken
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
200 ml Milch
2 Eier
100 g geriebener Käse
120 g Naturjoghurt
einige Zweige Basilikum

Zubereitung

Karotten schälen und raspeln. Zucchini ebenfalls raspeln. Tomaten je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Karotten- und Zucchiniraspel, gehackten Knoblauch, Haferflocken, Salz, Pfeffer, Milch, Eier und geriebenen Käse in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Anschließend in eine kleine Backform oder Auflaufform geben, glattstreichen, mit den Tomaten belegen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Naturjoghurt mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das herzhaft Baked Oatmeal aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem gewürzten Naturjoghurt und frischen Basilikumblättchen garniert servieren.