

## Baked Oatmeal

Leicht ⌚ ca. 10 Min.



### Zutaten | 1 Portion

90 g Haferflocken  
20 g gemahlene Mandeln  
1 große Prise Zimt  
1 Prise Salz  
180 ml Pflanzendrink, z. B.

### Zubereitung

Backzeit: 20 Minuten

Haferflocken mit gemahlene Mandeln, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen. Pflanzendrink nach Wahl, Ahornsirup und neutrales Bratöl zugeben und zu einer glatten Masse vermengen. Obst vorbereiten und in



Haferdrink  
1 EL Ahornsirup  
1 EL neutrales Bratöl  
250 g Obst nach Wahl

#### **Nährwerte pro Portion**

Kohlenhydrate	10 g
Zucker	2 g

mundgerechte Stücke schneiden. Das Obst unter die Haferflockenmasse rühren und alles in eine feuerfeste Form füllen. Alternativ kann die Haferflockenmasse auch zuerst in die Form gefüllt und mit dem gewünschten Obst, z. B. Blutorangenscheiben, belegt werden. Das Ganze bei 200° (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist und sich eine leicht goldene Kruste gebildet hat. Am besten noch heiß oder lauwarm genießen.

#### **Tipps:**

Statt gemahlener Mandeln können auch andere Nüsse, Kokosraspel oder Sonnenblumenkerne verwendet werden. Als Obst schmecken frische oder tiefgefrorene Beeren, Äpfel, Birnen, Mango, Ananas usw. – hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Auch eine Variante mit geriebenen Karotten schmeckt super und sorgt für Abwechslung. Für noch mehr Biss sorgen Nüsse am Stück, z. B. halbe Walnusskerne, Mandeln, Haselnüsse oder Pekannüsse als Topping.

Dieses Rezept wird uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Blog:

[www.freeyourfood.de](http://www.freeyourfood.de).