

Baked Oats (gebackene Haferflocken)

Vorbereiten: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

120 g Haferflocken
300 ml Pflanzendrink (z.B. Soja, Erbse)
1 reife Banane

Toppings:

80 g gemischte Beeren
1 EL Schokodrops

Anleitung:

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine kleine, ofenfeste Backform von 12x15 cm einfetten.

Haferflocken, Pflanzendrink und Banane pürieren (alternativ im Mixer zerkleinern).

Teig in die Auflaufform geben und nach Belieben Toppings, wie Beeren oder Schokolade, garnieren.

Baked Oats im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen.
Herausnehmen und leicht auskühlen lassen.

Notizen: Für eine Variante ohne Banane, die Alternative ca. 100 g Apfelmus, Kürbispüree oder Karottenpüree verwenden.

Das Rezept ist: vielseitig, sättigend, eifrei, vegetarisch, gesunde Ballaststoffe, pflanzliche Proteinquelle

Nährwerte pro Portion*:

Energie: 360 kcal
Kohlenhydrate: 63 g
Fett: 7 g
Eiweiß: 14 g

*Berechnet mit DGExpert 2021