Закуска на фурна с овес, ядки и горски плодове

35—45 Минути

Подготовка

1. Накълцайте бадемите на малки парченца и разбъркайте с овесените ядки, бакпулвер, щипка сол, канела, джинджифил и индийско орехче.
2. Измийте горските плодове и подсушете. Загрейте фурната на 180°C предварително с вентилатор. Намазнете тавичка с малко кокосово масло.
3. В купа разбийте яйцата с млякото и кленовия сироп.
4. Разбъркайте червените боровинки и кокосовото масло (течно) със сместа с овесените ядки и тази с яйцата.
5. Изсипете в тавичката и наредете ядките пекан отгоре. Опечете във фурната за 15-30 минути – докато повърхността придобие златист оттенък.
6. Наредете пресните плодове отгоре и поръсете с пудра захар по желание. Насладете се на закуската с кисело мляко!

Съставки за 3 Порции

= Kotányi Produkte

300 g	Овесени ядки
100 g	Бадеми
60 g	Пекан
50 g	Червени боровинки, сушени
500 ml	Овесено мляко
2 бр.	Яйца
1 ½ ч.л.	Бакпулвер
4 ч.л.	Кокосово масло
100 ml	Кленов сироп
1 ч.л.	Канела на прах
½ ч.л.	Джинджифил, млян
½ ч.л.	Индийско орехче, мляно
	Морска сол
250 g	Пресни горски плодове
	Кисело мляко