



Baked Oatmeal mit Nüssen und Beeren

⌚ 35—45 Min   

Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Grobe Haferflocken
100 g	Mandeln
60 g	Pekannüsse
50 g	Getrocknete Cranberries
500 ml	Hafermilch
2 Stk.	Bio-Eier
1.5 TL	Backpulver
4 TL	Kokosöl (flüssig)
100 ml	Ahornsirup
250 g	Beeren/Obst nach Wahl
	Naturjoghurt als Topping
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 TL	♦ Zimt gemahlen
0.5 TL	♦ Ingwer gemahlen
0.5 TL	♦ Cardamom gemahlen
0.5 TL	♦ Nelken gemahlen

- 1 Im ersten Schritt werden die Mandeln grob gehackt und dann mit den Haferflocken, dem Backpulver, einer Prise Salz, Zimt, Cardamom, Ingwer und gemahlenen Nelken in einer Schüssel gut vermengt.
- 2 Dann das Obst waschen und trocken tupfen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Kokosöl ausschmieren.
- 3 In einer weiteren Schüssel die Eier mit der Hafermilch und dem Ahornsirup mit einem Schneebesen glatt rühren. Nun das flüssige Kokosöl, die Ei-Milch Mischung und die getrockneten Cranberries zu der Haferflockemischung geben und alles gründlich miteinander verrühren.
- 4 Jetzt die Oatmeal-Mischung in die Auflaufform geben und verteilen. Für etwa 15 bis 30 Minuten backen. Die Oberfläche sollte goldbraun sein und die Masse kompakt, jedoch trotzdem etwas fluffig im Inneren.
- 5 Das Gericht kann warm aber auch kalt genossen werden. Am besten schmeckt es mit einem Klecks Naturjoghurt und frischen Beeren als Topping.

