

Baked Oatmeal mit Nüssen und Beeren

35—45 Min

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

Zubereitung

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.