



Baked Oatmeal mit Himbeeren

Rezept von Dr. Stephan Lück, „Ernährungswerk“, Köln

ZUTATEN

120 g Haferflocken
250ml Hafermilch
30ml Ahornsirup
1 reife Banane
1 Tasse Himbeeren (TK)
20g Kokosraspeln
2 EL Mandelöl
1 TL Zimt
1 EL Leinsamen



ZUBEREITUNG

Haferflocken, Kokosraspeln, Leinsamen und Zimt in einer Schüssel vermengen
die reife Banane zerdrücken und dazugeben
Hafermilch, Mandelöl, Ahornsirup und die TK-Himbeeren hinzugeben
alles gut durchmischen
in einer Auflaufform verteilen
etwa 20 Minuten bei 160 Grad backen, bis das Oatmeal goldbraun ist
etwas abkühlen lassen und warm genießen