

Gebackene Haferflocken - Baked Oats

Gebackene Haferflocken mit Bananen und Beeren, auch bekannt als Baked Oats, sind das perfekte gesunde Frühstück oder ein nahrhafter Snack für zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

0.5 EL	Pflanzenöl (für die Backform)
400 ml	Haferdrink
200 g	Haferflocken
50 g	Mandeln (klein gehackt)
2 Stk.	Bananen (reife)
2 EL	Apfelmus
1 EL	Pflanzenöl
0.5 Packungen	Bourbon Vanillezucker
0.5 TL	Backpulver
1 TL	brauner Zucker
1 Prise	Salz
2 EL	Schokoladendrops
300 g	Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren,)
1 EL	brauner Zucker
1 Kugel	Walnüsse (klein gehackt)

Zubereitung

1. Um **gebäckene Haferflocken** zuzubereiten, den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine runde Auflaufform (Ø 24 cm) oder eine rechteckige Form (ca. 20 × 24 cm) leicht mit Pflanzenöl einfetten.

2. In einer großen Schüssel Haferflocken, Backpulver und Salz gründlich vermengen. Die Pflanzenmilch abmessen und beiseitestellen. In einer separaten Schale die reife **Banane** mit einer Gabel zerdrücken, bis ein feiner Brei entsteht. Das Apfelmus unterrühren, anschließend die Pflanzenmilch einrühren. Diese Mischung zu den Haferflocken geben und gut vermengen. Nun gehackte Mandeln, Pflanzenöl, Bourbon-Vanillezucker und braunen Zucker unterheben, bis eine cremige Masse entsteht. Einen Teil der Beeren auf dem Boden der Auflaufform verteilen – so bleiben die gebackenen Haferflocken besonders saftig.
3. Die Haferflockenmasse in die Form füllen, glatt streichen und die restlichen **Beeren** darauf verteilen. Schokodrops gleichmäßig darüberstreuen. Nach Belieben mit gehackten Nüssen oder etwas braunem Zucker verfeinern. Die Baked Oats im mittleren Einschub etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist. Anschließend vom Backofen nehmen und warm servieren.

Tipp

Die Baked Oats am besten warm servieren, zum Beispiel mit Naturjoghurt, pflanzlichem Joghurt oder einem Schuss Vollmilch.