



Baked Oats- der gesunde Frühstückskuchen :)

Zutaten für 1 Portion:

- ✚ 1 Banane
- ✚ 1 Ei
- ✚ 1 EL Chia- oder Leinsamen (10 g)
- ✚ 4 EL feine Haferflocken (50 g)
- ✚ ½ Päckchen Backpulver (5 g)
- ✚ 1 TL Schokotropfen Zartbitter (5 g)
- ✚ 60 g Beeren (TK)
- ✚ 1 EL gehobelte Mandeln (5 g)

Zubereitung:

Die Banane mit der Gabel zerdrücken. Ei, Saaten, Haferflocken, Backpulver und Schokotropfen dazugeben und gut vermischen. In eine kleine feuerfeste Form füllen, die Beeren etwas hineindrücken und mit den Mandeln belegen.

Ca. 20 - 25 min bei 160 – 175 Grad backen (Heißluftfritteuse). Je höher die Füllung, desto länger dauert es, bis es ganz durch ist. In einer flachen Form geht es schneller. Jeder Ofen ist ja auch etwas anders. Wir fangen bei 175 Grad an und drehen nach 15 min auf 160 Grad runter.

Meine Tochter bereitet häufig alles am Vorabend vor und backt am nächsten Morgen nur noch schnell. Manchmal legt sie die Himbeeren etwas später drauf, damit die nicht so "knusprig" werden - kommt drauf an, wieviel Zeit sie hat. Ihr könnt hier auch super mehrere Portionen (auch mit unterschiedlichen Obstsorten) zubereiten und am nächsten Tag kalt essen oder noch einmal kurz aufwärmen. Auch Einfrieren könnt Ihr sie sehr gut.



Diese Portion enthält: 500 kcal, 53% KH (63 g), davon 21 g Zucker, 15 % Eiweiß (17 g), Fette 32 % (17 g) und fantastische 16 g Ballaststoffe!!

Bei Bedarf könnt Ihr den Energiegehalt anpassen durch Weglassen der Schokotropfen / Mandeln oder Reduktion der Haferflocken um 1 EL.