



BROMBEER-OFEN-OATMEAL

Zutaten:

Für 6-8 Portionen

Für das Oatmeal:

60 g Pekannüsse
160 g zarte Haferflocken
1 TL Zimt
1 gestr. TL Backpulver
Mark einer halben
Vanilleschote
1 Prise Salz
60 ml Ahornsirup
370 ml Milch
2 Eier
3 EL Kokosöl
250 g Brombeeren

Zum Servieren:

500 g griechischer Joghurt
100 g Brombeeren

Zubereitung:

Die Pekannüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.

Das Kokosöl schmelzen, währenddessen den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Haferflocken mit Zimt, Backpulver, Vanilleschotenmark und Salz vermischen. In einer weiteren Schüssel den Ahornsirup mit Milch, Eiern und Kokosöl verrühren. Anschließend mit den trockenen Zutaten vermischen. Die Brombeeren waschen, vorsichtig trocken tupfen und vorsichtig untermengen.

In eine gefettete, ofenfeste Form (ca. 25×35 cm) geben und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 50 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Brombeeren waschen und vorsichtig trocken tupfen. Ein Stück Ofen-Oatmeal auf einen Teller geben und mit griechischem Joghurt und Brombeeren servieren.

Tipp: Für eine zuckerfreie Alternative mit Birkenzucker süßen.