



# Baked Oatmeal mit Walnüssen und Beeren



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	532 kcal	Fett:	29 g
Eiweiß:	15,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	9 g
Kohlenhydrate:	55,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	20 g

## Zubereitungszeit:

15 Minuten Vorbereitung + 30 Minuten Backzeit

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 185 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Die Auflaufform (ca. 24 x 16 cm) ausfetten.
2. Die 100 g Walnüsse grob hacken und mit den Haferflocken, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen, die Beeren waschen, verlesen, Erdbeeren ggfs. halbieren oder vierteln.
3. In einer weiteren Rührschüssel die Eier, Milch, Agavendicksaft und Vanille mit dem Schneebesen glatt rühren. Das flüssige Kokosöl und die Eiermilch zur Haferflockenmischung geben und alles miteinander vermischen. Zuletzt ganz vorsichtig die Beeren unterheben und die Masse in die vorbereitete Form geben.
4. Die restlichen Walnüsse ebenfalls grob hacken und über die Masse streuen, in den vorgeheizten Backofen stellen und für ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
5. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Baked Oatmeal lauwarm servieren.

Tipp: Nach Belieben noch mit einer Handvoll Walnüssen, Joghurt oder Milch und weiteren frischen Beeren servieren.

## Zutaten für 6 Portionen :

- 275 g kernige Haferflocken
- 150 – 0 g kalifornische Walnüsse
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt nach Belieben
- 2 Bio-Eier
- 500 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 100 ml Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 2 TL Vanille-Paste oder Extrakt
- 3 EL Kokosöl
- 250 g Beeren nach Saison, z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren