



Apfel-Heidelbeer-Baked-Oatmeal

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, kernig	200 g
Backpulver	0.5 TL
Zimt	1 EL
Salz	
Apfelsaft, naturtrüb	200 ml
Milch	300 ml
Eier	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Heidelbeeren, frisch	125 g
Honig	2 EL
Joghurt, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Auflaufform

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Haferflocken, Backpulver, Zimt und eine Prise Salz vermengen. Apfelsaft und Milch dazugießen, Eier daruntermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Äpfel in Spalten schneiden. Apfelspalten und Heidelbeeren unter die Haferflocken mengen und Masse in eine kleine Auflaufform geben.
2. In den heißen Ofen geben und ca. 25–30 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun ist. Leicht abkühlen lassen und mit 1 EL Honig beträufeln. Joghurt mit dem restlichen Honig verrühren und zum warmen Auflauf servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser Auflauf lässt sich wunderbar vorbereiten und portionsweise genießen! In diesen Auflauf passt auch dein Lieblingsobst oder eben das, was du noch im Kühlschrank hast.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g