

Bratapfel Baked Oatmeal

Mittel ⌚ ca. 40 Min.



Zutaten | 4 Portionen

150 g kernige Haferflocken
25 g geschrotete Leinsamen
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
50 g Apfelmus
Saft (ca. 75 ml) und
abgeriebene Schale von 1
Bio-Orange
125 ml ungesüßter Haferdrink
2 Äpfel
25 g Mandelkerne mit Haut
15 g Rosinen
50 g Marzipan-Rohmasse
Fett für die Auflaufform

Nährwerte pro Portion

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform (25 x 15 cm; ca. 1,2 l Inhalt) fetten.

Haferflocken mit Leinsamen, Backpulver und Zimt in einer Rührschüssel mischen. Apfelmus, Orangensaft, Orangenschale und Haferdrink zugeben, verrühren und in die Form füllen.

Äpfel schälen, halbieren und Kerngehäuse herausstechen (am besten mit einem Melonenkugel-Ausstecher). Mandeln grob hacken und mit Rosinen unter das Marzipan kneten. Marzipanmasse vierteln, Viertel jeweils zu Kugeln formen und in die Apfelhälften drücken. Äpfel in das Oatmeal setzen.

Oatmeal im heißen Ofen 25-30 Minuten backen, bis die Äpfel sich leicht einstechen lassen. Eventuell am Ende abdecken, damit die Bratapfel-Füllung nicht zu dunkel wird.



kcal	380
Kohlenhydrate	51 g
Ballaststoffe (1,69 g Beta- Glucan)	10 g
Eiweiß	11 g
Fett	15 g
Salz	0,25 g

Warm, lauwarm oder kalt und nach Belieben mit Vanillequark oder -joghurt servieren.