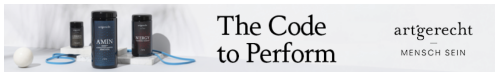


Gebackenes Ofen-Porridge

Zutaten

- 40g gehackte Mandeln
- 30g Sonnenblumenkerne
- 100g kernige Haferflocken
- 70g Dinkelflocken
- 40g Kokosraspel
- 50g Walnüsse, gehackt
- 50g Ahornsirup
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL frischer und fein gemalener Ingwer
- 1 Prise frische Bourbon-Vanille
- 50g Apfelmus ohne Zucker
- 200ml Mandelmilch
- 100g TK-Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, nach Belieben)
- 2 kleine Äpfel, halbiert und in feinen Scheiben
- eine Prise Salz



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Ofen auf 180° Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eine Auflauf-Form fetten, alle trockenen Zutaten vermengen und hineingeben. Apfelmus, Mandelmilch und Ahornsirup dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss die Beeren vorsichtig unterheben. Die Äpfel fächerförmig auf dem Oatmeal verteilen, das Ahornsirup darüber träufeln. Alles zusammen für ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

© 2026 TIME2TRI GmbH