

Meine Baked-Oats

(3 Portionen)

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 2 Eier
- 12 EL grobe Haferflocken
- 3 Tassen Milch oder Hafermilch
- Prise Salz
- Porridge Gewürz
- Süße nach Geschmack (optional)
- Zimt-Zucker
- 3 EL gehackte Mandeln / Nüsse
- Mini-Butterflöckchen (optional)



So gehts:

Den Backofen auf ca. 160 Grad vorheizen. Drei kleine Glasschalen auf ein Backbleich stellen. Die Äpfel schälen und in kleine Stückchen schneiden. Auf die drei Schalen verteilen, mit etwas Porridge Gewürz vermischen. Jeweils 4 gehäufte EL Haferflocken über die Äpfel geben in die Schalen geben.

Die Eier mit der Milch und der Prise Salz verschlagen, Süße nach Geschmack, gleichmäßig in die Auflaufschalen verteilen. Mit etwas Zimtzucker und den gehackten Mandeln bestreuen.

Ca. 35 min backen, wenn alles goldbraun ist sind die Baked-Oats fertig, noch heiß mit etwas kalter Milch oder Naturjoghurt genießen oder abkühlen lassen und als Meal Prep Frühstück im Kühlschrank aufbewahren.

Man kann auch noch jeweils 1 EL gekörnten Frischkäse hinzugeben, dann enthält dieses leckere Frühstück noch mehr Eiweiß.



Haferflocken-Waffeln

(4-5 Stück)

Zutaten:

- 1 Tasse zarte Haferflocken
- 1 Tasse Milch oder Hafermilch
- 1 Ei
- 2 EL Agavendicksaft oder Zucker
- 50 g sehr weiche Butter
(fast flüssig)
- 1 EL Weizenmehl
- 1 TL Backpulver



So gehts:

Die Haferflocken mit der Milch in einer Schüssel verrühren und ca. 15 min quellen lassen.

Alle anderen Zutaten dazu geben und alles gut mit einem Schneebesen miteinander verrühren.

Ein Waffeleisen vorheizen und einfetten, den Teig knusprig backen und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

Lecker mit Apfelkompott und etwas Zimt und Zucker.

