



Bayernglück

APFEL-ZIMT BAKED OATS

Zutaten

160 ml Haferdrink "Das Original"
60 g geraspelter Apfel
60 g Haferflocken (kernig)
1-2 TL Zimt
1 Prise Salz
Etwas Öl/Margarine
1/2 TL Vanilleextrakt
140 g Apfel in Würfel geschnitten



Schwierigkeitsgrad: leicht



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten für ca. 2 Portionen



Kaloriendichte: gering



Ernährungsform: vegan

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad O/U vorheizen. Eine mittlere oder zwei kleine Auflaufformen leicht einfetten.
2. Den geraspelten Apfel in die Form geben und verteilen. Haferflocken, Zimt, Salz, Haferdrink und Vanilleextrakt hinzugeben. Alles miteinander verrühren.
3. Zum Schluss die Apfelstücke darüber geben und für ca. 20 Minuten backen.
4. Aus dem Ofen nehmen, mit Zimt/Zucker bestreuen. Entweder direkt genießen oder als Meal-Prep einpacken und mitnehmen. Schmeckt warm & kalt!

