

Baked Oatmeal mit Himbeeren und Zedernussmus



Zubereitungszeit ca. 40 Minuten:

Zutaten für ca. 3 Portionen:

160 g TAIGA Haferflocken

1 EL Chiasamen

1 TL Zimt

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2 Bananen

250 ml Haferdrink

3 EL TAIGA Zedernussmus

1 TL Ahornsirup

½ Zitrone

150 g Himbeeren (tiefgekühlt)

2 EL gehackte Mandeln

1 Handvoll Taiga Pekannüsse

Zubereitung:

- 1) Haferflocken mit Chiasamen, Zimt, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.
- 2) Eine Banane schälen, grob zerkleinern und mit Haferdrink, Zedernussmus, Ahornsirup und Saft der Zitrone pürieren. Die Bananenmilch zu den trockenen Zutaten geben und vermengen.
- 3) 120 g Himbeeren unter die Haferflockenmasse mischen und in eine gefettete feuerfeste Form geben.
- 4) Nun die restliche Banane (1 Stück) schälen und klein schneiden. Als Topping mit den restlichen Himbeeren auf dem Oatmeal verteilen. Mit gehackten Mandeln und Pekannüssen bestreuen und im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30-35 Minuten goldgelb backen.
- 5) Kurz auskühlen lassen, dann lauwarm genießen.

Tipp: Wer möchte, kann das lauwarmer Oatmeal zusätzlich mit einem Klecks (veganem) Naturjoghurt garnieren