

Gebackenes Apfel-Oatmeal



5

4

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 319 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad mittel
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

4 Personen

100 g	Haferflocken
3 EL	brauner Zucker
1 TL	gemahlener Zimt
400 ml	Milch
1	Ei
30 g	Walnüsse
10 g	Butter
1	Apfel

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haferflocken mit zwei Esslöffeln braunem Zucker und einem Teelöffel Zimt in einer Schüssel vermischen.
- Milch und Ei in einem zweiten Gefäß verquirlen. Die Mischung über die Haferflocken geben und gut vermengen. Die Masse in eine Backform füllen und für 25 Minuten backen lassen.
- Walnuss-Crunch zubereiten: Butter und einen Esslöffel Zucker so lange in einer Pfanne erhitzen, bis sie einen cremigen Mix ergeben.
- Walnüsse hacken und dazugeben. Sobald das Gemisch eine leicht bräunliche Farbe annimmt, die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Das Ganze auf einem Stück Backpapier verteilen und aushärten lassen. Danach in kleine Stücke brechen.
- Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das gebackene Oatmeal kurz abkühlen lassen und mit Apfelstücken und Walnuss-Crunch servieren.