

Fruchtig frischer Haferflockenauflauf

vegetarisch, glutenfrei

Warme Früchte, crunchy Nüsse, ein Hauch von Zimt und die Süße der Bananen kombiniert mit Hafer: eine bessere Nachspeise gibt es ja wohl nicht.

15 Min. Zubereitung + 30 Min. Backzeit

Zutaten für 4 Portionen:

2 Bananen
30 g Pecannusskerne, gehackt
30 g Mandeln, gehackt
200 g Haferflocken
100 g Heidelbeeren
60 g Himbeeren
400 ml Haferdrink
2 Eier
1 TL Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen und eine Auflaufform vorbereiten. Eine Banane in Scheiben schneiden und die zweite zu Mus verarbeiten. Pecannusskerne, Mandeln und Haferflocken mischen und in die Auflaufform geben. Ein Paar Beeren für die Garnitur zur Seite legen und den Rest unter die Hafermasse rühren. Haferdrink, Eier und Zimt verquirlen und mit dem Bananenmus mischen. Die flüssige Masse über das Haferflockengemisch in der Auflaufform gießen und mit den übrigen Beeren garnieren. Etwa 30 Min. backen und anschließend noch warm servieren.

Tipp:

Lässt die Saison den Kauf von frischen Beeren nicht zu können auch Tiefkühlbeeren oder auch eine Beerenmischung verwendet werden.

Portionsgröße:

Etwa 300 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (300 g)
Brennwert	155 kcal	450 kcal
Fett	6,1 g	17,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	2,3 g
Kohlenhydrate	18,5 g	54,3 g
davon Zucker	5,1 g	14,9 g
Ballaststoffe	4,1 g	12,1 g
Eiweiß	4,8 g	14,1 g
Salz	0,1 g	0,3 g
Beta-Glucan	0,8 g	2,3 g

Variationen:

Auch in diesem Rezept können beliebige Variationen mit verschiedenen Nüssen und Beeren gezaubert werden.