

TART BERRY BAKED OATMEAL

Eine vollwertige Frühstücksidee, die sich perfekt als Meal Prep eignet.
Dein gesunder Start in den Tag – einfach, schnell und lecker!

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 5 Minuten (+ 45 Minuten Backzeit)

ZUTATEN

Teig:

- 1 Ei
- 1 EL Agavendicksaft
- 100g Haferflocken
- 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 1 Handvoll Pekannüsse
- 250ml Haferdrink
- 1 Tart Berry Blend von 1A Reinstoffe

Zum Garnieren:

- 2 EL Joghurt pro Portion

ZUBEREITUNG

1. Heize Deinen Backofen auf 180°C Ober- Unterhitze vor.
2. Vermenge Haferflocken, Zimt, Salz & Backpulver miteinander.
3. Verquirle das Ei und füge Hafermilch und Agavendicksaft hinzu.
4. Gebe die trockenen und feuchten Zutaten zueinander und vermenge sie, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Gebe den Teig in eine leicht gefettete, (z.B. mit Kokosöl) ofenfeste Auflaufform.
6. Bereite den Tart Berry Blend wie gewöhnlich mit 150ml Wasser zu. Gebe den leckeren Beeren-Blend auf den Teig und verteile ihn, falls nötig, etwas.
7. Backe das Tart Berry Oatmeal für circa 45-50 Minuten bei 180°C. Lasse es nach dem Backen für circa 10 Minuten abkühlen.
8. Serviere das Baked Oatmeal nach Belieben zum Beispiel mit 2 EL Joghurt und frischem Obst. Luftdicht verpackt, kannst Du es sogar mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren!



VEJO SCIENCE FACT

Der Tart Berry Blend von 1A Reinstoffe ist ein idealer Lieferant von sekundären Pflanzenstoffen & Vitamin C. Zudem deckt nur ein Blend Deinen kompletten täglichen Obstbedarf!