



Oatmeal mit Blaubeeren, Äpfeln und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	308 kcal / 1290 kJ	Fett:	16,8 g
Eiweiß:	9,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4,1 g
Kohlenhydrate:	29,1 g	ungesättigte Fettsäuren:	12,7 g

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad, Gas: Stufe 1-2) vor. Fetten Sie eine 20 x 20 cm große, ofenfeste Form ein. Vermengen Sie die Hälfte der Walnüsse, die kernigen Haferflocken, Backpulver, ein Teelöffel Zimt und das Salz in einer großen Rührschüssel.
2. In einer zweiten Schüssel mischen Sie Milch, Joghurt, Ahornsirup, Butter/Kokosöl und Vanilleextrakt, sowie das Ei zusammen. Fügen sie anschließend die vermengten Zutaten aus der anderen Schüssel hinzu, sowie zwei Drittel der Blaubeeren und zwei Drittel der Äpfel. Verrühren Sie die Zutaten gut und füllen sie den Teig gleichmäßig in die eingefettete Form.
3. Die verbleibenden Walnüsse werden grob gehackt und zusammen mit der restlichen Blaubeeren und den Apfelstücken oberflächlich auf dem Teig verteilt. Streuen Sie abschließend noch etwas Zimt drüber.
4. Backen Sie das Oatmeal 35 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis die Oberfläche gold-braun ist und die Haferflocken sich gesetzt haben. Lassen Sie das Oatmeal anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen und servieren Sie es mit Milch, Griechischem Joghurt oder Ahornsirup als Topping.

Zutaten für 4 Portionen :

- 60 g kalifornische Walnüsse
- 80 g kernige Haferflocken
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt (plus eine Messerspitze zur Verzierung)
- 1 Prise grobes Meersalz
- 150 ml Vollmilch
- 65 g fettarmer griechischer Joghurt
- 1 Ei, Größe S
- 50 g Ahornsirup
- 1 EL Butter oder geschmolzenes Kokosöl
- $\frac{1}{2}$ TL Vanilleextrakt
- 100 g Blaubeeren
- 110 g Apfelstücke (entkernt & geschält)