



 45 Minuten

 Einfach

BAKED OATS MIT HIMBEEREN

Dieses leckere TikTok Trend Rezept mit Haferflocken, Nüssen, Beeren und Magerquark ist superschnell zubereitet und hält lange satt. Ideal auch zum Meal Prep.

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für die Baked Oats mit Ei und Himbeeren die Nüsse hacken und mit Haferflocken, Agavendicksaft, Backpulver, Eiern, Sonnenblumenöl und Zimt in einer Schüssel vermischen. 250 g Quark und die Hafermilch hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.

SCHRITT 2

Die Mischung in eine Auflaufform (20x30 cm) geben und mit Beeren belegen. Im Ofen (Mitte) bei 180C Ober-/ Unterhitze 30-40 Minuten goldbraun backen.

SCHRITT 3

Den übrigen Quark in eine Schüssel geben. Die Orangenschale fein abreiben, 50 ml Saft auspressen und beides mit dem Quark verrühren. Nach Geschmack süßen und zum gebackenen Oatmeal servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1553/371

Fett (g): 16

Kohlenhydrate (g): 36

Eiweiß (g): 18



 Zutaten

6 Portionen

65 g Nüsse (z.B. Mischung aus Mandeln, Pekannüssen und Haselnüssen)

180 g Haferflocken, zartblatt

75 g Agavendicksaft

0.5 Packung Backpulver

2 Eier (M)

3 EL Sonnenblumenöl

1 Prise Zimt

500 g MILRAM Magerquark (0,3% Fett)

150 ml Hafermilch

1 Handvoll Himbeeren- und Blaubeeren

1 Orange

Optional: MILRAM Schlagsahne, 1 EL Puderzucker