



 140 Minuten

 Einfach

BAKED OATS MIT APFELCHIPS UND BANANE

In deinem Obstkorb tummeln sich noch ein paar schrumpelige Äpfel? Dann probiere mal unsere Baked Oats mit Apfelchips und Banane zum Frühstück! Superlecker und ballaststoffreich.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die Baked Oats mit Apfelchips und Banane den Backofen auf 75° (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier (oder einer Silikonmatte) auslegen. Den Apfel möglichst dünn schälen und die Schale in Stücke schneiden. Die Stücke auf dem Backblech auslegen und ca. 120 Min. backen, bis sie trocken und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

SCHRITT 2

Die Ofentemperatur auf 180° erhöhen. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in einer Schüssel grob mit einer Gabel zerdrücken. Apfelstücke, Porridge, 2 EL Honig und Erdnussöl hinzufügen und vermengen.

SCHRITT 3

Die Masse in eine Backform geben und die grob zerbröselten Walnüsse darüber streuen. Mit dem übrigen Honig beträufeln und im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen. Warm oder kalt mit Apfelchips garniert servieren. Gern auch mit warmer oder kalter MILRAM Dessertsoße genießen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1927/459



Zutaten

3 Portionen

1 Apfel

1 Banane

400 g MILRAM Porridge, Natur

3 EL Honig

1 EL Erdnussöl

1 Handvoll Walnüsse

MILRAM Dessertsoße

Fett (g): 17

Kohlenhydrate (g): 61

Eiweiß (g): 12