

## REZEPT FÜR VEGANES GEBACKENES PORRIDGE MIT FRÜCHTEN



### VEGANES GEBACKENES PORRIDGE MIT FRÜCHTEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6 Portionen | 40 Min. | + Abkühlzeit

#### Zutaten

- 1-2 TL Kokosöl
- 1 Bio-Apfel (ca. 180 g)
- 125 g TK-Heidelbeeren
- je 100 g grobe und feine Haferflocken
- 400 ml Haferdrink
- 100 g Apfelmark
- 75 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 2 EL Kokoschips



39

#### ZUBEREITUNG

250

Kcal

Pro Portion ca.

5

Gramm

Eiweiß

45

Gramm

Kohlenhydrate

5

Gramm

Fett

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Kokosöl schmelzen, eine rechteckige Auflaufform (ca. 24 x 18 cm) damit fetten. Apfel waschen, halbieren, entkernen. Eine Hälfte würfeln, zweite in Spalten schneiden. Gewürfelten Apfel mit 75 g gefrorenen Beeren und Haferflocken in der Form mischen.

2. Haferdrink, Apfelmark und Braunen Bio-Zucker verquirlen, gleichmäßig darüber verteilen. Apfelspalten und übrige Beeren darauf verteilen. Im heißen Ofen 30 Minuten backen. Nach 15-20 Minuten Kokoschips auf der Oberfläche verteilen und mitbacken. Heiß oder abgekühlt servieren.

#### Tipp:

Abgekühlt wird das gebackene Porridge fest und kann wie Kuchen in Stücke portioniert werden. So eignet es sich wunderbar zum Mitnehmen als zweites Frühstück oder als Meal Prep für mehrere Tage. Dann in einer gut schließenden Dose im Kühlschrank aufbewahren.