



Brownie Baked Oats mit Himbeeren

Brownie Baked Oats mit Himbeeren

80 g Rinatura Haferflocken Bio

1 Banane

1 Ei (oder 2 EL Apfelmus als vegane Alternative)

150 ml Milch oder Pflanzendrink

2 Esslöffel Kakaopulver

1 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Prise(n) Salz

40 g Zartbitterschokolade, gehackt

100 g Himbeeren (frisch oder TK)

Brownie Baked Oats mit Himbeeren

1.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Banane, Ei (oder Apfelmus-Ersatz), Milch, Kakao,

Ahornsirup, Salz und Backpulver mixen (Standmixer oder

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Banane mit einer Gabel zerdrücken und dann alles mit einem Schneebesen verrühren).

Haferflocken unterrühren oder kurz mitmixen, wenn du eine eher kuchenartige Konsistenz möchtest.

Schokolade und die Hälfte der Himbeeren unterheben.

In eine kleine Auflaufform oder ofenfeste Schüssel geben.
Restliche Himbeeren oben drauf verteilen. Ca. 25–30 min.
im Ofen backen, bis die Mitte leicht fudgy ist.