



Apple Pie Baked Oats

Apple Pie Baked Oats

100 g Rinatura Haferflocken Bio

1 großer Apfel, gewürfelt

200 ml Pflanzenmilch

1 Esslöffel Rinatura Leinsamen geschrotet Bio

3 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Rinatura Weinsteinbackpulver Bio

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise(n) Salz

1 Handvoll gehackte Nüsse, Rosinen, Schokodrops
(optional)

Topping (optional)

Apfelscheiben zum Belegen

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

Etwas Zimt

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Apple Pie Baked Oats

1.

Geschrotete Leinsamen mit Wasser verrühren und 5 min. quellen lassen. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer kleinen Auflaufform Haferflocken, Backpulver, Salz und Zimt mischen. Pflanzenmilch, Ahornsirup, Vanille und das Leinsamen-Ei unterrühren.

Die gewürfelten Äpfel (und optional Nüsse, Rosinen oder Schokodrops) dazugeben. Mit Apfelscheiben belegen und nach Belieben mit Zimt + Zucker bestreuen.

Im Ofen 30–35 min. goldbraun backen. Warm servieren – besonders lecker mit veganem Joghurt oder einem Klecks Mandelbutter.