

# **Baked Oats mit gepufftem Quinoa**

Da jetzt die kalte Jahreszeit beginnt und mir dann meine geliebten Smoothies und Smoothie-Bowls etwas zu kühl erscheinen, habe ich vor ein paar Tagen gebackene Haferflocken ausprobiert. Zusammen mit Früchten und Nüssen ist das ein Gedicht. Nicht nur zum Frühstück, auch als kleine Zwischenmahlzeit sind Baked Oats optimal.





Gebackene Haferflocken sind schnell und ganz einfach zubereitet, vor allem machen sie richtig satt.

Das Prinzip ist ähnlich wie bei Porridge, nur dass Baked Oats im Backofen zusammen mit Obst, Nüssen etc. gebacken werden. Noch warm ist es ein wahrer Genuss, aber auch kalt schmeckt es richtig lecker.

Für diese Variante habe ich außer Haferflocken auch noch Bananen, Kakao, gepuffter Quinoa, Mandeln, Nussmus, Himbeeren und Äpfel verwendet. Es war ruck zuck fertig und schmeckt richtig köstlich. Ein wenig hat es mich an einen Kuchen erinnert, nur in gesunder Variante.

Da ich so begeistert bin, möchte ich das Rezept mit Euch teilen. Hier kommt es:









## ***Das Rezept für meine Baked Oats mit gepufftem Quinoa:***

### ***Zutaten:***

- 50 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Mandeln
- 70 ml Mandelmilch
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Banane
- 1/2 TL Backpulver
- 1TL Vanille-Extrakt

### ***Für das Topping:***

- Himbeeren
- 1 Apfel
- Zimt
- 2 EL gepuffter Quinoa

### ***Zubereitung:***

1. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
2. Banane schälen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.
4. Den Haferbrei in eine Auflaufform schütten.
5. Apfel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Himbeeren und dem Quinoa auf dem Haferbrei verteilen.
6. Mit Zimt bestreuen und ca. 15 Minuten backen.

Lasst es Euch schmecken!









## ***Weitere leckere Frühstücksrezepte:***

- [Kürbis-Bananen-Smoothie](#)
- [Zwetschgen Birnen Marmelade mit Rotwein](#)
- [Heidelbeer Birnen Bowl](#)
- [Protein Porridge mit Fruchtspiegel](#)
- [Erdbeer Cornflakes Smoothie Bowl](#)
- [Mango Smoothie Bowl mit Banane und Passionsfrucht](#)
- [Bananen Schokoladen Porridge](#)