

Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Haferflockenmischung

150 g Haferflocken
1 Prise(n) Salz
2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Kardamom
300 ml Mandelmilch
1/2 Esslöffel Vanilleextrakt
3 Esslöffel Ahornsirup
1 Banane

Für das Apfel-Walnuss-Topping

2 Äpfel
100 g Walnüsse
1 Teelöffel Kokosöl + etwas mehr für die Auflaufform
1 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Ahornsirup

Besonderes Zubehör

4 Ragoutschälchen oder 1 Auflaufform (ca. 29 cm Durchmesser)

Haferflocken-Schicht. Besser kann dein Tag nicht starten!

- 1 -

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Haferflocken mit Salz, Zimt und Kardamom vermischen. Mandelmilch unterrühren. Vanilleextrakt und Ahornsirup dazugeben. Banane mit einer Gabel zerdrücken und unter die Haferflocken-Mischung heben. Kurz ziehen lassen.

- 3 -

Für das Apfel-Walnuss-Topping Äpfel fein Würfeln. Walnüsse grob hacken.

- 4 -

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Äpfel, Zimt, Ahornsirup und 3/4 der Walnüsse in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten anrösten.

- 5 -

Auflaufformen mit Kokosöl einfetten. Formen zu 3/4 mit der Haferflocken-Mischung bedecken. Apfel-Walnuss-Mischung darauf verteilen. Die restlichen Walnüsse darüber streuen. 20 Minuten im heißen Ofen backen.

Du willst jeden Morgen in vollen Zügen genießen? Dann starte doch mal mit einem gesunden Frühstücksauflauf in den Tag. Löffel dich durch das aromatisch-knusprige Apfel-Walnuss-Topping bis hin zu einer cremigen