

## Süßes Tassen-Oatmeal mit Dattelnkaramell - ohne Ei

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

2  
Min.

NIVEAU



kleine, runde Oatmeal-Kügelchen. Vor ihrem Sprung in die Tasse und der spaßigen Fahrt auf dem Drehteller der Mikrowelle, haben sie sich zuvor genüsslich in süßem Dattelnkaramell gewälzt und sich zum Schluss von einer Prise Zimt berieseln lassen. Und das alles nur für kleine Schläckermäulchen wie dich.

- 1 -

Für die Dattel-Paste Datteln grob hacken und mit Wasser und Mandelmus in einem Food Processor zu einer homogenen, cremigen Paste verarbeiten. Dattel-Paste beiseitestellen.

- 2 -

Für den Teig Haferflocken im Food Processor fein mixen. Mit Backpulver, Stärke und Salz mischen. Vanilleschote auskratzen und Vanillemark zugeben. Dattel-Paste nach und nach unterrühren, bis ein klebriger Teig entsteht, der sich gut formen lässt. Verwende je nach Bedarf ruhig etwas mehr oder weniger Dattel-Paste. Teig zu kleinen Kugeln rollen und beiseitestellen.

- 3 -

Für den Dattelnkaramell Ahornsirup und Zimt mit 2 EL Dattel-Paste verrühren. Tasse mit Öl einfetten. Teig-Kugeln nacheinander im Karamell wenden und eng nebeneinander und übereinander in die Tasse setzen.

- 4 -

In der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 1 Minute backen. Magst du dein Oatmeal lieber etwas fester, kannst du es erneut für 30 Sekunden nachgaren. Mit restlichem Dattelnkaramell, Haferflocken und einer Prise Zimt toppen.

### Zutaten für 1 Portion

#### Für die Dattel-Paste

10 entsteinte Datteln  
100 ml Wasser  
1 Teelöffel Mandelmus

#### Für das Oatmeal

120 g Haferflocken  
1/2 Teelöffel Backpulver  
2 Esslöffel Speisestärke  
1 Prise(n) Salz  
1/2 Vanilleschote  
3 Esslöffel Dattel-Paste  
1 Teelöffel Pflanzenöl

#### Für den Dattelnkaramell

3 Esslöffel Dattel-Paste  
1 Teelöffel Ahornsirup  
1/2 Teelöffel Zimt

#### Besonderes Zubehör

Food Processor  
Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)  
Mikrowelle

Eng aneinander gekuschelt tummeln sich in dieser Tasse