

Oatmeal-Auflauf mit Beeren



Zutaten (2 Portionen)

- 1 große, **reife Banane**
- 200 ml **Mandelmilch**
- 1 TL **Zimt**
- 1 Päckchen **Vanillezucker**
- optional: **Erythrit oder Xucker** nach Geschmack
- 150 g **Haferflocken**
- ca. 200 g **Beeren** (z. B. Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, tiefgekühlt oder frisch)

Zubereitung

- Die Banane direkt in der Auflaufform mit einer Gabel zerquetschen, bis sie möglichst fein ist.
- Mandelmilch, Zimt und Vanillezucker dazugeben und alles gut verrühren.
- Die Haferflocken unterrühren, bis eine gleichmäßige, leicht klebrige Masse entsteht.
- Die Beeren bzw. das Obst gleichmäßig oben auf der Masse verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
- Nach dem Backen kannst du den Oatmeal-Auflauf warm oder kalt genießen. Er eignet sich besonders gut zum Vorbereiten und ist perfekt für unterwegs, zum Beispiel fürs Büro oder die Arbeit.