



Benötigte Zutaten

180 g	Haferflocken zart
40 g	Walnüsse gehackt
40 g	Cashews gehackt
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
1/2 TL	Salz
475 ml	Premium Alpenmilch
50 ml	Ahornsirup (oder Agavensaft)
1	Ei
30 g	Österreichische Teebutter (weich)
1	Banane
150 g	Beeren (Tiefkühl)

Beeren-Nüsse-Auflauf

Für einen guten Start in den Tag

Anleitung

Den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hälfte der Nüsse in eine Schüssel geben und zusammen mit Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz gut mischen. In einer anderen Schüssel Sirup, Milch, Ei und die Hälfte der Butter verquirlen. Die Banane in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Bananenscheiben und die Hälfte der Beeren auf dem Boden einer eingefetteten Auflaufform verteilen. Hafermischung darüber geben und anschließend gleichmäßig die Milchmischung darüber gießen. Die restlichen Bananen, Beeren und Nüsse drüberstreuen. Alles mit der restlichen Butter beträufeln.

Rund 40 Minuten backen - fertig!



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten