



Porridge aus dem Ofen

Süß-mild mit Kardamom-Note

75 g Haferflocken, fein
 75 g Haferflocken, kernig
 450 ml Haferdrink
 25 g Leinsamen
 50 g Nüsse, gehackt
 3 EL Agavendicksaft
 1 TL Zimt
 1 TL Kardamompulver
 1 Prise Salz
 120 g Himbeeren, tiefgekühlt
 Bratöl für die Form
 2 Äpfel
 200 g veganer Joghurt
 4 EL Preiselbeermarmelade

➊ Inzwischen Äpfel entkernen und in Schnitze schneiden. Mit 150 ml Wasser und dem restlichen Agavendicksaft bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf glasieren, bis die Flüssigkeit weg ist.
 ➋ Äpfel auf dem Porridge verteilen, Joghurt darauf klecksen und mit Marmelade beträufelt servieren.

☆ Leicht | 2 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 15 Min. + 30 Min. Backzeit

📊 Pro Portion: 975 kcal; 25 g E, 36 g F, 107 g KH

- ➊ Haferflocken mit Haferdrink vermischen. 15 Min. quellen lassen. Leinsamen, Nüsse, 2 EL Agavendicksaft, Zimt, Kardamom und Salz unterrühren. Himbeeren unterheben.
- ➋ Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Porridge einfüllen und bei 180 °C (Umluft) 30 Min. backen.

