



GEBACKENES BEEREN-PORRIDGE

Für 2–3 Personen:

100 g Haferflocken (bei Bedarf
glutenfrei)
2 EL Chiasamen
250 ml ungesüßte Mandelmilch
1/4 TL Salz
1 TL Weinstein-Backpulver
2 EL Ahornsirup, Grad A
1/2 TL Zimt
1 geriebener Apfel
100 g Erdbeeren, Strunk entfernt
und in Scheiben geschnitten
100 g Blaubeeren
30 g Mandelplättchen
Etwas heiße, geschäumte
Mandelmilch zum Servieren*

* die ungesüßte Mandelmilch von Alnatura lässt sich meiner Meinung nach am besten aufschäumen. Dafür die Mandelmilch erhitzen und kurz bevor sie kocht mit dem Milchschäumer aufschäumen. Dann aufkochen lassen – und schon hast du einen wunderbar dicken Schaum.

Zeitaufwand:

ca. 15 Minuten Zubereitung plus
Warte- und Backzeit

Am Vorabend die Haferflocken mit Chiasamen, Mandelmilch und Salz vermischen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Backpulver, Ahornsirup, Zimt, geriebenen Apfel, Erdbeeren und Blaubeeren unter die Hafermischung rühren. In eine mit Kokosöl ausgiebene Ofenform füllen, mit Mandelplättchen bestreuen und ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Zwischendurch kontrollieren, dass die Oberfläche nicht zu dunkel wird und gegebenenfalls mit einem Stück Backpapier abdecken.

Die Mischung in tiefe Teller füllen und mit geschäumter, heißer Mandelmilch und (optional) ein paar frischen Beeren servieren.