

Apfel-Möhren-Porridge aus dem Ofen

Der Tag könnte nicht besser beginnen!

🕒 etwa 20 Min. / Backzeit: 35-40 Minuten III einfach



Bild: Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

Backofen auf 180°C vorheizen. Möhren und Äpfel schälen, Grün bzw. Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch raspeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Eine etwa 25 cm Durchmesser große ofenfeste Form einfetten. Haferflocken, Salz und Zimt hineingeben und mit Möhren-Apfelraspeln, abgeriebener Zitronenschale und Apfelmark vermischen. Eier und Hafermilch verquirlen und mit der Hafermischung vermengen. Walnusskerne grob hacken, mit Sonnenblumenkernen und Apfelkraut vermischen und als Topping auf das Apfel-Möhren-Porridge geben.

Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 35–40 Min. backen, bis die Masse gestockt ist und das Top-ping eine goldbraune Farbe angenommen hat. Evtl. mit etwas Alufolie abdecken, falls das Topping zu schnell dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Klecks Joghurt genießen.

Tipp: Ein Schuss Hafermilch schmeckt wunderbar dazu!

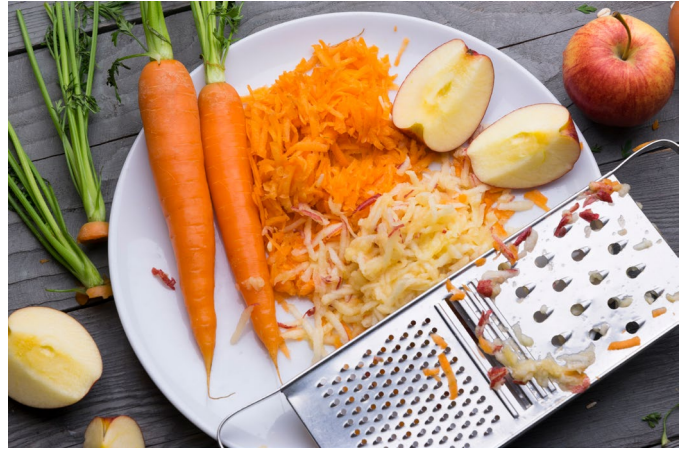
Zutaten für 4 Personen:

- 4 Möhren
- 3 Äpfel
- 1 Bio-Zitrone
- etwas Fett für die Form
- 250 g kernige Haferflocken
- 1 Prise Meersalz
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 150 g Apfelmark, ungesüßt
- 2 Eier
- 250 ml Hafermilch
- 80 g Walnusskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Apfelkraut
- 4 EL Joghurt

Apfel-Möhren-Porridge aus dem Ofen



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.