

BÖ Rezept des Monats
“Baked Oats für die Schule“
September 2024



Zutaten:

40 g Haselnüsse, 40 g Walnüsse, 40 g Cashewkerne, 200 g zarte Haferflocken, ½ TL Salz, 1 TL Backpulver, ½ l Halbfettmilch (oder ¼ l Milch + ¼ l Wasser), 1 TL Zimt, 50 ml Honig, 2 Bananen, 150 g gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, ...)

Zubereitung:

Zuerst alle Nüsse grob hacken und die Hälfte davon mit den Haferflocken sowie Salz, Backpulver, Zimt, Honig und Milch in einer Schüssel vermischen. Anschließend eine Banane mit einer Gabel zerdrücken und der Masse hinzufügen. Nun die Hälfte der Beeren in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und die Haferflockenmischung darüber gießen. Zum Schluss die restlichen Nüsse, Beeren und eine in Scheiben geschnittene Banane auf der Masse verteilen. Die Haferflocken im Backrohr bei 190 Grad auf der mittleren Schiene ca. 45 - 50 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden auskühlen lassen und in die Jausenbox packen.

8 Portionen: pro Portion 265 kcal/ 7 g EW/ 11 g Fett/ 30 g KH = ca. 3 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen