



Ofen-Porridge mit Banane & Heidelbeeren

🕒 Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 25 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Haferflocken | Kleinblatt/fein
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 3-4 EL Ahornsirup
- 1-2 TL gemahlene Vanille
- 2 EL Zimt
- 100 g Soft-Aprikosen | wahlweise auch Cranberries, getrocknete Pflaumen oder weiche, entsteinte Datteln
- 40 g Walnusskerne
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 150 g Heidelbeeren - oder ein bisschen mehr | man kann auch Tiefkühlware benutzen
- 350 ml Mandelmilch | oder eine andere Pflanzenmilch
- 2 TL geschälte Hanfsamen

Außerdem: Eine Auflaufform; meine Auflaufform ist oval und hat an den breitesten Stellen die Maße 24x18 cm

Zubereitung (ca. 30 Minuten + 25-30 Minuten Backzeit)

1. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Haferflocken, Leinsamen und gemahlene Vanille in eine große Rührschüssel geben. 350 ml Mandelmilch sowie 3-4 EL Ahornsirup unterrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Walnüsse mit einem stabilen Messer grob hacken und die Soft-Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und bis auf ein paar Scheiben zum Garnieren, in kleine Würfel/Stücke schneiden. Eine Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beeren waschen oder aus dem Tiefkühl holen.
4. Reichlich Zimt in das gequollenen Haferflocken-Leinsamen-Gemisch mengen. Dann die gehackten Walnüsse, die Apfelstückchen und die zerkleinerten Softaprikosen mit der Masse vermischen. Bis auf wenige Scheiben und Beeren auch die Bananenscheiben und die Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Die Porridge-Masse in die Auflaufform geben, mit Apfelstückchen, Beeren und einigen Bananenscheiben belegen. Auflaufform mit dem Porridge für ca. 25-30 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben.
5. Porridge aus dem Ofen holen und mit geschälten Hanfsamen bestreuen.
6. Verbliebene Beeren darüber geben und gleich warm servieren. Wer mag, gibt noch weiteres Obst nach Belieben dazu.

Es ist ein Fest! Wer kann diesem süßen, warmem und zimtigen Frühstück schon widerstehen?