

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Süßer Frühstücksauflauf

Wie versprochen gibt es heute mein drittes leckeres und gesundes Frühstücksrezept. Dieses Mal zeige ich euch einen saftigen Auflauf mit Haferflocken, Heidelbeeren und süßen Bananen. In drei Minuten habt ihr alle Zutaten zusammengerührt. Dann kommt der Auflauf für 25 Minuten in den Backofen. Genug Zeit für eine Dusche und Zähneputzen – und schon ist er fertig. Gerade jetzt im Winter lässt euch der warme, dampfende Auflauf besonders gut in den Tag starten. Guten Appetit!

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 230 ml Milch
- 50 g Haferflocken
- 50 g Sojaflocken (oder einfach nur insg. 100 g Haferflocken)
- 2 Eier
- 1/2 TL Zimt
- 1 Fläschchen Vanille-Aroma
- Süßstoff/Stevia/Honig nach Geschmack
- 125 g Heidelbeeren
- 1 EL Kokosraspel

So geht's:

Zerdrückt die Banane mit einer Gabel in einer Schüssel. Rührt zuerst die Eier unter, dann die Milch, Zimt, Vanille und das Süßungsmittel eurer Wahl. Dann mischt ihr die Haferflocken oder/und Sojaflocken unter. Ich persönlich ziehe die 50:50-Variante vor, denn ich finde Sojaflocken superlecker. Sie schmecken richtig toll nussig und ganz nebenbei haben sie einen rekordverdächtigen Proteingehalt von 40 Prozent. Ich kaufe sie immer von Alnatura bei dm, Edeka oder Hit. Wenn ihr nur Haferflocken nehmt, reichen übrigens 200 ml Milch.



Gebt die Masse nun in eine Auflaufform. Streut zuerst die Heidelbeeren und anschließend die Kokosflocken darüber. Backt den Auflauf für 25 Minuten bei 180 Grad Celsius Umluft im Backofen.

Ihr könnt den Auflauf warm oder am nächsten Tag kalt genießen. Tipp: Stellt die doppelte Portion her und wärmt die zweite Hälfte am nächsten Tag in der Mikrowelle auf.

Nährwerte pro Portion (mit/ohne Sojaflocken):

- Brennwert: 430/415 kcal
- Protein: 25/18 g
- Kohlenhydrate: 43/55 g
- Fett: 17/13 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2016/03/09/suesser-fruehstuecksauflauf>