



[www.vorarlberg.at/bewegt](http://www.vorarlberg.at/bewegt)

Gesunde Ernährung >>bewegt  
Rezept: Gebackene Haferflocken

# Gebackene Haferflocken

## Zutaten:

- 500 - 800 g Obst
- 30 - 50 g Haferflocken
- 2 EL Samen, Flocken und/oder Nüsse
- 2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 3 EL Butter oder Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Stärke und/oder Zitronensaft

## Beispiele:

- Erdbeer-Rhabarber mit Vanille, Kokosraspeln und Cashewkerne
- Apfel-Rosinen mit Zimt, Sonnenblumenkerne und Walnüssen
- Heidelbeeren-Banane mit Cardamon und Haselnüssen

## Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Das Obst nach Wahl waschen, gegebenenfalls klein schneiden und in eine Auflauf- oder Kuchenform schichten.

Bei stark wasserhaltigem Obst einen Teelöffel Stärke darüber verteilen.

Ein Teelöffel Zitronensaft kann das gewisse Etwas bedeuten.

Die Haferflocken, die Gewürze und die (zerkleinerten) Nüsse mit geschmolzener Butter oder Kokosöl vermengen.

Zum Süßen etwas Honig oder Agavendicksaft dazugeben und die Prise Salz nicht vergessen.

Alles über die Obstschicht verteilen und ca. 20-30 Minuten backen.