

Baked Oats aus dem Airfryer

So gesund kann Frühstück sein. Baked Oats sind Energieschub und Seelenwärmer für euren Tag. Ein gesundes Frühstück - warm aus dem Airfryer oder Backofen - mit frischem Obst, Kokos und Nüssen. Ihr könnt jeden Tag neu kombinieren und genießen.

Vorbereitung 5 Min. · Kochzeit 17 Min. · Gesamtzeit 22 Min. · 2 Portionen

Zutaten

150 g zarte Haferflocken
300 ml Kokosdrink (z. B. „Alpro Kokos ohne Zucker“)
1 Banane
1 TL Erdnuss- oder Mandelmus
1 Prise Salz
Früchte (z. B. Himbeeren und Blaubeeren)
optional Nüsse, Schokodrops, Kokosraspel etc.

Zubereitung

1. Nehmt eine kleine Auflaufform für den Airfryer (die gibt es passend zum Modell zu kaufen) und zerdrückt darin die Banane mit einer Gabel.
 2. Rührt 1 TL Erdnuss- oder Mandelmus unter.
 3. Gebt 150 g zarte Haferflocken, eine Prise Salz und 300 ml Kokosdrink dazu und vermengt alles.
 4. Verteilt die Himbeeren und Blaubeeren (oder anderes Obst, Nüsse, Schokodrops etc.) darauf und gebt die Auflaufform in den Airfryer.
 5. Backt die Baked Oats ca. 15-17 Minuten bei 160°C. Beim Modell „Ninja“ haben wir mit der Taste „Bake“ gearbeitet.
 6. Ihr könnt die Baked Oats natürlich auch problemlos im Backofen machen. Tastet euch da am besten an die richtige Temperatur und Garzeit ran.
 7. Natürlich könnt ihr die Baked Oats auch, statt mit Kokosdrink, mit Kuhmilch oder pflanzlichen Alternativen wie Hafermilch machen.
-