

Verliebtes Beeren-Apfel-Frühstücksrumble

28.06.2015 13:20

Zutaten

1 säuerlicher Apfel *
1 Pckg. TK-Beeren gemischt
150 g Haferflocken
½ TL Backpulver
50 g Honig oder Ahornsirup
50 g Kürbiskerne oder Pekannüsse**
60 g Sonnenblumenkerne
1 TL Chia Samen nach Belieben
1 Prise Salz
2 Eier
400 ml Milch oder Mandelmilch
½ TL Zimt
½ TL Vanille
1 EL Butter oder Kokosöl

*mit Schale, denn in ihr stecken die wichtigsten Vitamine

**man kann fast alle Nüsse hierfür verwenden – z.B. Hasel- oder Walnüsse

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine backofenfeste Form (20 x 25 cm) mit Butter oder Kokosöl ausfetten. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben sowie Beeren (können ruhig noch gefroren sein) schichtweise in die Form geben.
2. Haferflocken, Packpulver und Salz in einer Rührschüssel vermengen. In einer weiteren Schüssel Eier verquirlen, Milch hinzugießen und Zimt sowie Vanille unterrühren.
3. Honig oder Ahornsirup, Kokosöl oder Butter, Kürbiskerne oder Pekannüsse, Sonnenblumenkerne in eine kleine Schüssel geben und mit den Fingern zu einer homogenen Masse verkneten.
4. Nun die Haferflockenmischung über der Obst-Mischung gleichmäßig verteilen. Eier-Mischung drüber gießen. Samen- und Nussmischung gleichmäßig darüber verteilen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Schmeckt auch gut mit Vanillejoghurt.

~
*mit Schale, denn in ihr stecken die wichtigsten Vitamine**man kann fast alle Nüsse hierfür verwenden – z.B. Hasel- oder Walnüsse

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!