



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Oatmeal gebacken



Foto: Jürgen Kollmeder

Beeren enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, außerdem eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. Sie unterstützen die Verdauung und helfen bei Durchfall. Außerhalb der Saison kann problemlos zu tiefgekühlten Beeren gegriffen werden.

ZUTATEN (2 Portionen)

100 g Haferflocken

200 ml Hafermilch

300 g gemischte Beeren (frisch oder TK)

50 g Mandeln oder andere Nüsse /Kerne aus dem Ernährungsplan

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Nüsse grob hacken und mit den Haferflocken, der Hafermilch und den Beeren in einer Schale vermengen.

Die Mischung in eine Auflaufform geben und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Wer mag streut noch einige Nüsse/Kerne nach dem Backen darüber.