

# Frühstücksauflauf



Ein guter Tag beginnt mit einem guten und gesunden Frühstück. Die Anregung für dieses tolle Gericht habe ich im Koch-Buch „Oh, she glows“ bekommen, aber natürlich habe ich mir das Rezept wieder vereinfacht, damit es blitzschnell hergerichtet ist:

1,5 Tassen **Haferflocken**

1 Tasse **Hafermilch**

1 Tasse **Wasser**

1 EL **Zimt**

1 Hand voll **Nüsse**

1 Hand voll **Samen** (Sesam, Sonnenblumen, Kurbiskern,...)

3 **Äpfel** gerieben (oder Birne)

1 TL **Backpulver**

4 EL **Apfelmus**

Alles miteinander in einer Schüssel vermischen, in eine

ausgefettete Backform geben und bei 180 Grad ca 40 Minuten backen. Bequeme Köchinnen (so wie ich ) bereiten am Abend alles vor und schieben es morgens nur noch ins Backrohr. Anrichten kann man es mit frischen Beeren oder Obst. Dieses Frühstücksgericht geht aber genauso gut als Dessert durch!

Share this: