REZEPT FÜR HAFERAUFLAUF MIT RHABARBER UND BEEREN

HAFERAUFLAUF MIT RHABARBER UND BEEREN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6 Portionen | 45 Min. | + Auftauzeit

Zutaten

- 300 g Rhabarber
- 300 g gemischte TK-Beeren (aufgetaut)
- 125 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- je 100 g zarte und kernige Haferflocken
- 1 Msp. Weinstein-Backpulver
- 80 g Apfelmark
- 350 ml Hafermilch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Fett für die Form
- 300 g pflanzlicher Joghurt (z. B. Kokos oder Soja)

5001

ZUBEREITUNG

291 Kcal	7 Gramm	60 Gramm	11 Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Beeren abtropfen lassen, mit Rhabarber und 30 g Bio-Puderzucker mischen.

2. 60 g Bio-Puderzucker, die Hälfte vom Vanillemark, beide Haferflockensorten und Backpulver mischen. Apfelmark, Hafermilch und Öl verquirlen und mit der Hafermischung verrühren. Drei Viertel in eine gefettete Auflaufform geben. Früchte darauf verteilen und übrige Haferflockenmasse löffelweise darauf setzen. Im heißen Ofen 30-35 Minuten backen, bis der Auflauf fest und die Oberfläche leicht knusprig wird.

3. Joghurt mit 25 g gesiebtem Puderzucker und restlichem Vanillemark verrühren. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Bio-Puderzucker bestäuben und heiß oder lauwarm mit dem Joghurt servieren.