Artikel vom 21.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/apfel-moehren-porridge-aus-dem-ofen-1

Apfel-Möhren-Porridge aus dem Ofen



Foto: BVEO

Zutaten (4 Personen):

4 Möhren,

3 Äpfel,

1 Bio-Zitrone,

etwas Fett für die Form,

250 g kernige Haferflocken,

1 Prise Meersalz,

½ TL Ceylon-Zimt,

150 g ungesüßtes Apfelmark,

2 Eier,

250 ml Hafermilch,

80 g Walnusskerne,

100 g Sonnenblumenkerne,

35 g Apfelkraut,

4 EL Joghurt.

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren und Äpfel schälen, Grün beziehungsweise Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch raspeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Eine etwa 25 cm Durchmesser große ofenfeste Form einfetten. Haferflocken, Salz und Zimt hineingeben und mit Möhren-Apfelraspeln, abgeriebener Zitronenschale und Apfelmark vermischen. Eier und Hafermilch verquirlen und mit der Hafermischung vermengen. Walnusskerne grob hacken, mit Sonnenblumenkernen und Apfelkraut vermischen und als Topping auf das Apfel-Möhren-Porridge geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 35 bis 40 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist und das Topping eine goldbraune Farbe angenommen hat. Eventuell mit etwas Alufolie abdecken, falls das Topping zu schnell dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Klecks Joghurt genießen.

Tipp: Ein Schuss Hafermilch schmeckt wunderbar dazu.

BVEO