



Apel-Baked-Oats

Zutaten:

3 Apfel
200 g Haferflocken
200 ml Hafermilch
150 ml Wasser
2 Eier
2 EL Erythrit
5 EL gehackte Mandeln
1 TL Spekulatius-Gewürz oder
Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten außer dem Apfel in einer ofenfesten Form mit dem Schneebesen zu einem Teig verrühren.
Apfel in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben.
Im Ofen bei 180 Grad ca 15-20 Minuten backen.
Kann nach Bedarf und Geschmack vor dem Verzehr mit griechischem Joghurt oder weiteren frischen Früchten getoppt werden.

