

Detox Challenge 2016
14 Tage Yoga und Clean Eating

Baked Oatmeal mit Beeren

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Vollkornhaferflocken
- 200 ml Hafermilch
- 300 g gemischte Beeren (TK)
- 50 g Walnusskerne

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Haferflocken, der Hafermilch und den Beeren in einer Schale vermengen.
3. Die Mischung in eine Auflaufform geben und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)