

Bratapfel-Auflauf

2-3 Personen

ZUTATEN

90 g Haferflocken
2 kleine Äpfel, klein geschnitten
75 g Apfelmus
300ml(pflanzliche) Milch
2 EL Rosinen
1 EL Kokosöl/Butter/Ghee
1/2 TL Zimt
1 Messerspitze Vanille
1 Prise Salz
1 Prise Kurkuma
1 Prise Kardamom
Granola/gehackte Mandeln/Mandel-
blättchen zum Drüberstreuen

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und Apfelstücke darin sanft 5 Minuten andünsten.
2. Alle Zutaten in einer Auflaufform gut mischen, gehackte Mandeln am Ende darüberstreuen.
3. Im vorgeheizten Backrohr für 25 Minuten backen.

Ich streue mein fertiges Lieblingsgranola NACH der Backzeit über den Bratapfelaufbau.

Man kann alles gerne schon am Vorabend vorbereiten, morgens dann einfach das Backrohr aufdrehen und den Auflauf fertig backen.

So geht's morgens ganz schnell und nebenbei :)

Tipp:

Statt der Rosinen kann man auch Gojibeeren, klein geschnittene Datteln oder Maulbeeren verwenden.

Je nach Eigensüße der pflanzlichen Milch kann man einen Teil davon auch mit Wasser ersetzen, z.B. 200ml Milch, 100ml Wasser.

Mandeln und Nüsse sind viel besser verträglich (und schmecken auch besser), wenn sie angeröstet oder mitgekocht werden.

Einfach mal ausprobieren!



Variation: Reisflocken und Birne

Haferflocken: Hafer stärkt und wärmt, gut für unsere Nieren und unser Immunsystem. Empfehlenswert bei Müdigkeit, Schwäche und Energiemangel, auch bei Konzentrationschwäche und Blutzuckerschwankungen. Nicht bei Hitzezeichen (Unruhe, Aufgedrehtheit bei Kindern, v.a. abends dann meiden) liefert: B-Vitamine, Eisen, Zink, Magnesium, Biotin, Silicium, Beta-Glucan,

Apfel: hilft bei Verstopfung (roh) sowie bei Durchfall (Kompott oder getrocknet, leitet Nässe aus und reguliert den Stuhlgang. "An apple a day keeps the doctor away" ;) Wird auch empfohlen bei Trockenheit der Schleimhäute und Lunge, bei Ekzemen und bei Ödemen.

liefert: Vitamin A, B6 und C, Calcium, Kalium sowie zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe