

Schlemmerfrühstück: Baked Oats mit Mascarponecrème



Baked Oats sind schnell zubereitet und sättigend. Getoppt mit einer süssen Mascarpone-Joghurt-Crème werden sie zu einem regelrechten Gaumenschmaus.

Seit jeher sind Haferflocken als wertvolle Nährstoff- und pflanzliche Proteinquelle bekannt. Während Müesli mit Haferflocken oder Porridge schon lange zu den Frühstücksklassikern gehören, haben Overnight Oats, also über Nacht eingelegte Haferflocken, in den letzten Jahren die Welt erobert.

Dank TikTok, Instagram & Co. gibt es bereits einen neuen Hafer-Trend: Baked Oats! Dafür werden die Frühstücksflocken, wie der Name impliziert, im Ofen gebacken. Aufpeppen kann man das Gericht mit allem, was schmeckt. Diese Variante erinnert geschmacklich dank der Zugabe von Karotten und Zitronenschale an lauwarne Riebltorte; eine simple Mascarpone-Joghurt-Crème macht das Schlemmerfrühstück komplett.

Baked Oats

- 200 g Haferflocken
- 5 dl Hafermilch
- 2 Äpfel, grob gerieben
- 2 TL Vanillezucker
- 2 TL Backpulver
- 2½ EL Ahornsirup
- 1 mittelgrosses Riebli, grob gerieben
- 1 Msp. Salz
- 1 Bio-Zitrone, die geriebene Schale davon
- 50 g Mandelstifte
- Wenig Butter für die Form

Mascarponecrème

- 90 g Mascarpone
- 60 g Naturejoghurt
- 2½ EL Ahornsirup

Baked Oats

1. Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten bis auf die Mandelstifte im Mixer pürieren, Mandelstifte unterrühren.
3. Eine mittelgrosse, feuerfeste Form mit Butter einreiben, die pürierte Masse einfüllen.
4. Wenn gewünscht, mit Äpfeln und Mandeln dekorieren, danach zwischen 40 und 43 Minuten backen. Je länger man sie bäckt, desto kuchenartiger wird die Masse.

Mascarponecrème

1. Mascarpone kurz aufmixen, Joghurt und Ahomsirup begeben, nochmals kurz mixen, fertig.

Zubereitungsdauer: circa 20 Minuten ohne Backen