

Baked Oats mit Keksen

Einfache Baked Oats mit Keksen

Es gab Baked Oats mit Kekse und die waren super lecker. Baked Oats sind eine tolle Sache, egal ob zum Frühstück, oder als „Kuchen-Ersatz“. Zudem sind sie relativ leicht zuzubereiten und dauern auch gar nicht so lange. Durch das Austauschen der Zutaten, kann man Baked Oats in super vielen Varianten machen. Im Internet gibt es eine Menge leckerer Ideen für süße und auch herzhaftere Oats aus dem Backofen. In meinem Fall waren es jetzt statt gesunder Früchte oder Beeren, die Butterkekse.

Ich habe die fertigen Baked Oats in 4 Portionen geteilt, so hatte jeder von uns ein Stück. Ansonsten sind sie durch die Butterkekse natürlich nicht gerade kalorienarm, da gibt es deutlich bessere Rezepte. Ansonsten könnt ihr natürlich auch den Zucker ersetzen, das spart auch nochmal Kalorien. Die Gewürze sind optional und und reine Geschmackssache.

Baked Oats mit einfachen Butterkekzen, Zimt & Vanille

Für die Baked Oats zuerst den Backofen auf 160°C Umluft 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Von den Butterkekzen etwa 6 Kekse zur Seite legen und die restlichen Kekse grob zerbröseln. Die zerbröselten Kekse zusammen mit den

Haferflocken in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die restlichen Butterkekse im Ganzen auf den Boden einer kleinen Auflaufform legen und die Haferflocken-Mischung darauf geben.

Die Milch zusammen mit dem Ei, dem braunen Zucker, Vanille Extrakt, Zimt und Muskat in ein Rührgefäß geben und gut miteinander verrühren. Anschließend gleichmäßig über die Haferflocken gießen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 20-25 Minuten backen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR'S FRÜHSTÜCK



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Reiswaffel Bowl mit Lotus Keks



Granola



White Kinder Bueno Bowl



KALORIENARME REZEPTE

110 Rezepte unter 500 Kalorien für ein kalorienarmes Frühstück



[mehr Infos zum Buch](#)

HIER FINDEST DU TOLLES ZUBEHÖR FÜR KEKSE

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl



Ameisenkuchen



Bananenbrot mit Chocolate Chips



Kokos-Limetten-Kuchen



Baked Oats mit Keksen
