



Ein Porridge, das du bei Bedarf schon am Vorabend fix vorbereiten kannst und das morgens nur noch in den Ofen schieben musst. Perfekt für einen faulen Sonntag im Bett. Und genussvoll dazu mit nährenden Haferflocken, Karotten, fruchtigen Ananasstückchen, Walnüssen und Rosinen und einer leckeren Joghurtcreme. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 50g Walnusskerne <sup>4</sup>
- 3 Karotten
- 600g Haferflocken <sup>2</sup>
- 50g Rosinen
- 4 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 2 Pck. gemahlener Zimt
- 1 Pck. Backpulver
- 4 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 2 Pck. Ahornsirup

## Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch <sup>3</sup>
- 230g Zucker
- Salz

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 132.2g, Eiweiß 24.5g



### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Walnusskerne** grob hacken. Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Die **Haferflocken** mit den **Rosinen**, den **Walnüssen**, den **Karotten** und der **Ananassaft** vermengen.



### 4. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit 2 EL Zucker glatt rühren und ebenfalls abgedeckt kalt stellen.



### 2. Eiernmilch anrühren

Die **Eier** mit 250ml Milch glatt rühren. Mit dem **Zimt** würzen und 200g Zucker, 1TL Salz, das **Backpulver** und den **Ananassaft** untermischen.



### 5. Porridge backen

Ca. 45Min. vor dem Servieren den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen und das **Porridge** aus der Kühlung nehmen. Das **Porridge** in den vollständig aufgeheizten Ofen geben und 30-40Min. backen oder bis die Oberfläche goldbraun, das Innere aber noch weich ist.



### 3. Porridge kalt stellen

Die **Haferflockenmischung** mit der **Eiernmilch** verrühren und in einer Auflaufform verteilen. Die Größe der Form so wählen, dass das **Porridge** 4-5cm hoch in der Form sitzt. Abgedeckt mindestens 1 Stunde und bis zu 24 Stunden kalt stellen.



### 6. Anrichten und servieren

Den **Porridge-Auflauf** mit dem **Joghurt** anrichten und mit **Ahornsirup** beträufelt servieren.