



Special: Kater-Porridge aus dem Ofen

Carrot-Cake-Style mit Ananas und Joghurt

30-40min 2 Personen

Nein, für dieses leckere Frühstück am Morgen danach mussten keine Katzen leiden – versprochen! Hier gibt's ausschließlich Leckereien nichtfeline Natur: nährende Haferflocken, frische Karotten, exotisch-fruchtige Ananas, aromatische Walnüsse, süße Rosinen und leckere Joghurtcremel! Bei Bedarf schon am Vorabend fix vorbereitet lässt sich das Porridge morgens einfach in den Ofen schieben. Da haben Kopfschmerzen gar keine Chance!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 1 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 2 Karotten
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Puderzucker
- 1 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 100g Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 14.5g, Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 18.6g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Eiermilch anrühren

Die **Eier** mit der **Milch** glatt rühren. Mit dem **Zimt** würzen und 100g Zucker, 1/2TL Salz, die **1/2 des Backpulvers** und den **Ananasssaft** untermischen.



3. Porridge kalt stellen

Die **Haferflockenmischung** mit der **Eiermilch** 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.



4. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit dem **Puderzucker** glatt rühren und ebenfalls abgedeckt kalt stellen.



5. Porridge backen

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



6. Anrichten und servieren

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