



Special: Kater-Porridge aus dem Ofen

Carrot-Cake-Style mit Ananas und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

Nein, für dieses leckere Frühstück am Morgen danach mussten keine Katzen leiden - versprochen! Hier gibt's ausschließlich Leckereien nichtfeline Natur: nährnde Haferflocken, frische Karotten, exotisch-fruchtige Ananas, aromatische Walnüsse, süße Rosinen und leckere Joghurtcreme! 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
- 2 Päckchen Walnusskerne ¹⁵
- 3 Karotten
- 2 Packungen Haferflocken ¹
- 2 Päckchen Rosinen ¹²
- 4 Bio-Eier ³
- 1 Packung Milch ⁷
- 2 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Puderzucker
- 2 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

- 200g 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 600kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 17.4g



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.



4. Joghurt verfeinern

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



2. Eiernmilch anrühren

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



5. Porridge backen

Ca. 45Min. vor dem Servieren den Backofen auf 190°C Umluft (210°C Ober-/Unterhitze) 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.