



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 nichtfelineer 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!

- 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

- 200g Zucker
- Salz

- Backofen und Auflaufform
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 13.8g,
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 17.4g



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.



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



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



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.



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.



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