

# Zwetschgen-Zimt-Baked-Oats mit Vanillejoghurt

Diese Zwetschgen-Zimt-Baked-Oats sind ein warmes Frühstück aus dem Ofen mit saftigen Früchten, knusprigen Rändern und einem weichen, fast kuchenartigen Kern. Die Zwetschgen karamellisieren beim Backen und geben ihren Saft direkt an die Haferflocken ab. Zimt, Vanille und etwas Ahornsirup sorgen für Wärme und Süsse, ohne das Frühstück unnötig schwer zu machen. Geröstete Mandeln bringen den wichtigen Crunch dazu. Serviert werden die Baked Oats warm mit kühlem Vanillejoghurt. Das Rezept lässt sich in wenigen Minuten vorbereiten und eignet sich auch hervorragend für einen entspannten Wochenend-Brunch oder Meal Prep.

4–6 Portionen | 50 Min. | 15 g Protein | 100% vegan

## Zutaten

- 500 g Haferflocken (kernig oder fein)
- 800 ml ungesüsste Sojamilch
- 800 g Zwetschgen (entsteint und geviertelt)
- 80 ml Ahornsirup
- 2 EL Rapsöl (plus etwas für die Form)
- 2 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 0.5 TL Salz
- 100 g Mandeln (grob gehackt oder gehobelt)
- 1 EL Ahornsirup
- 0.5 TL Zimt
- 400 g veganer Vanillejoghurt (am besten auf Sojabasis)
- 2 EL Ahornsirup (optional zum Beträufeln)
- 0.5 TL Zimt (zum Bestäuben)

## Zubereitung

- 01 Ofen vorbereiten: Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine grosse Auflaufform leicht mit Rapsöl einfetten.
- 02 Hafermischung anrühren: Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz direkt in der Auflaufform vermengen. Danach Sojamilch, Ahornsirup, Rapsöl und Vanilleextrakt dazugeben und gründlich verrühren.
- 03 Zwetschgen verteilen: Etwa zwei Drittel der Zwetschgen unter die Hafermischung heben. Die restlichen Früchte mit der Schnittfläche nach oben auf der Oberfläche verteilen.
- 04 Mandeln vorbereiten: Die Mandeln mit Ahornsirup und Zimt vermengen. Anschliessend gleichmässig über die Baked Oats streuen.
- 05 Goldbraun backen: Die Baked Oats 30 bis 35 Minuten backen. Die Oberfläche soll goldbraun sein, die Zwetschgen weich und leicht karamellisiert. Die Mitte darf noch saftig wirken.
- 06 Kurz ruhen lassen: Die Form aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten stehen lassen. Dadurch stabilisiert sich die Hafermasse und bleibt trotzdem angenehm weich.
- 07 Warm servieren: Die Baked Oats in grosse Stücke löffeln und auf Schalen verteilen. Je einen grosszügigen Klecks Vanillejoghurt daraufgeben.
- 08 Finale setzen: Zum Schluss mit etwas Zimt bestäuben und nach Wunsch mit wenig Ahornsirup beträufeln. Warm servieren.