



Genießen

Stefanie Biedermann

Donnerstag, 22.05.2025

Süße Haferflocken-Snacks mit Joghurt und Erdbeeren (Oatmeal Cups) Für 12 Stück

Zutaten:

Für die Haferflocken-Becher:

- 1 reife Banane
- 3 EL Mandelmus
- 250 g kernige Haferflocken
- 1 EL Agavendicksaft (oder flüssiger Honig oder Ahornsirup)

Für die Füllung:

- 150 g Vollmilch-Joghurt
- etwas fein abgeriebene Bio-Zitrusfruchtschale (z.B. Zitrone, Orange, Limette)
- 250 g Erdbeeren (oder andere Früchte)

Außerdem:

- Muffinblech mit 12 Mulden
- weiches Fett für das Blech

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die 12 Mulden eines Muffinblechs fetten.

Stefanies Tipp: Wenn Sie ein beschichtetes Blech benutzen, brauchen Sie dieses nicht zu fetten.

2. **Für die Haferflocken-Becher** die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Fruchtfleisch am besten mit einer Gabel zerdrücken. Das Mandelmus, die Haferflocken und den Agavendicksaft hinzufügen und alle gut vermengen. Das geht am besten von Hand.
4. Die Haferflockenmasse mit einem Esslöffel auf das vorbereitete Blech verteilen und mit einem kleinen Löffel jeweils mittig eine Vertiefung formen, so dass Becher entstehen.
5. Haferflocken-Becher im Muffinblech im heißen Ofen auf dem Rost in der Ofenmitte etwa 20 Minuten backen.
6. Haferflocken-Becher im Blech auf einem Gitter auskühlen lassen.
7. **Inzwischen für die Füllung** den Joghurt durchrühren und mit fein abgeriebener Bio-Zitrusfruchtschale aromatisieren.
8. Die Erdbeeren abbrausen, trockentupfen und entkelchen. Erdbeeren kleinschneiden.
9. Die Haferflocken-Becher vorsichtig aus den Mulden lösen und mit Joghurt und Erdbeeren füllen.

Stefanies Tipps: Für die Füllung eignet sich verschiedenes Obst, auch bunt gemischt. Wer auf Milchprodukte verzichten muss, püriert eine große reife Avocado mit etwas Limettensaft und Limettenschale und süßt mit einer Spur Agavendicksaft.