Müsliauflauf

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Haselnusskerne, ganz	50 g
Milch	300 ml
Eier	3 St.
Honig	2 EL
Vanille Zucker	2 TL
Zimt	
Salz	
Backpulver	1 EL
Mandeln, gehobelt	50 g
Schokoladenstreusel, Zartbitter	4 EL
Haferflocken, zart	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Bananen schälen. 1 Banane in Scheiben schneiden. Äpfel waschen und halbieren. 1 Apfel grob reiben und den übrigen Apfel in Scheiben schneiden. Haselnüsse grob hacken.

2. In einer Schüssel übrige Banane mit einer Gabel grob zerdrücken. Geriebenen Apfel, Milch, Eier, Honig, Vanillinzucker, Zimt, Salz und Backpulver zugeben und verrühren. Mandelblättchen, Schokostreusel, Haselnüsse und Haferflocken unterheben. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, Teig hineingeben, mit Bananen- und Apfelscheiben garnieren und im Ofen ca. 30 Min. backen.

3. Müsliauflauf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch warm oder abgekühlt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der Teig lässt sich gut am Abend vorbereiten, um ihn am nächsten Morgen frisch zu backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	719 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g