Warmer Frühstücksauflauf

Zutaten

für 3 - 4 Personen:
2 Tassen Haferflocken
½ - 1 Tasse Rosinen
1 Tasse Kokosraspeln
2 geraspelte Äpfel
1 Apfel
½ Tasse Cashewkerne
6 – 8 Datteln
1 TL Vanille
1 Prise Kardamom
Zimt
Salz

Zubereitung

Haferflocken, Rosinen, Äpfel und Kokosraspeln (einen Teil zurückbehalten) mischen und in kleine Auflaufformen geben. Mit den restlichen Kokosraspeln abdecken.
Cashews, Datteln, Vanille, Kardamom, etwas Zimt und Salz mit zwei Tassen Wasser fein mixen und über die Haferflocken-Apfel-Mischung verteilen. Die Förmchen abdecken und für 3 – 4 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
Vor dem Backen die Auflaufformen mit Apfelschlitzen dekorieren und bei 175° (Umluft) ca. 25 - 45 min., je nach Größe der Formen, backen.
Dazu schmeckt eine Vanillesauce.