

Apfel-Zimt- und Banane-Cranberry-Oatmealcupps

Rezept-Info:

Personenzahl:	12 Stück
Menü:	Dessert
Zubereitungszeit:	70 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zutaten:

Für 12 Oatmealcupps:	
200 g	Vollkornhaferflocken kernig
50 g	Instant-Haferflocken
30 g	Kokosblütenzucker
2 TL	Backpulver
½	Vanilleschote
1 Prise	Natur- oder Meersalz

Für 6 Apfel-Zimt-Cups:	
1	Bio-Apfel
1 TL	Zimt
75 ml	Hafer- oder Mandelmilch
30 g	Geröstete und grob gehackte Mandeln
1 Msp.	Ingwer

Für 6 Banane-Cranberry-Cups:	
150 g	Banane
25 g	Cranberries
75 ml	Kokosmilch
30 g	Agavensirup
30 g	Pistazienkerne

Zubereitung:

Die Bananen mit der Gabel zerdrücken, die Cranberries klein schneiden. Den Apfel mit Schale teilen und das Kerngehäuse entfernen. Eine Apfelhälfte würfeln, die andere fein reiben. Dann die Haferflocken mit dem Kokosblütenzucker, dem Backpulver, einer Prise Salz und dem Mark einer halben Vanilleschote vermengen. Die Masse teilen. Eine Hälfte mit den Zutaten für die Bananen-Cranberry-Cups, die andere Hälfte mit den Zutaten für die Apfel-Zimt-Cups gut vermengen. Beide Massen 10 Minuten quellen lassen und dann jeweils in sechs Papier-Backförmchen oder gefettete Muffin-Formen verteilen. Währenddessen den X BO Dampfbackofen oder den Combigarer auf 160°C und 80 % Feuchte vorheizen. Nach dem Quellen die gefüllten Förmchen auf das Universalblech stellen und für 15 Minuten im Ofen backen. Mit Pistazien und Mandeln garnieren und noch lauwarm servieren! So schmecken die Cups am besten.