

Rezept

Brazilian Overnight-Oats

Ein Rezept von Brazilian Overnight-Oats, am 27.04.2024

Zutaten

100 g Müslimischung (z. B. Nussmüsli)	125 g Sojaghurt
125 ml gelber Frucht-Smoothie (Fertigprodukt)	1 EL Limettensaft
1 EL Ahornsirup	1 EL Cashew-Mus
1 TL Bourbon-Vanillezucker	125 g Mangofruchtfleisch
2 EL gesalzene, geröstete Cashewkerne	2 Twist-off-Gläser (à 400 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 20 g F, 13 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend Müsli, Sojaghurt, Smoothie, Limettensaft, Ahornsirup, Cashew-Mus und Vanillezucker verrühren und in die Gläser füllen. Verschließen und über Nacht kalt stellen.

2. Am nächsten Morgen die Mango fein würfeln, die Cashewkerne grob hacken. Beides über die Oats streuen und diese sofort genießen oder die Gläser wieder verschließen und mitnehmen.