

Rezept

Erdbeer-Overnight-Oats mit Tonkabohne

Ein Rezept von Erdbeer-Overnight-Oats mit Tonkabohne, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Erdbeeren	100 g Kokos-Joghurt
1 Msp. gemahlene Tonkabohne	50 g Feinblatt-Haferflocken
50 ml Haferdrink	1 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 18 g F, 14 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. 60 g Erdbeeren mit Kokos-Joghurt und Tonkabohne im Hochleistungsmixer fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

2. Die Haferflocken und den Haferdrink zum Erdbeer-Joghurt-Püree in den Mixer geben und kurz untermixen. Die Oats in ein Glas füllen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Morgen die Oats mit den restlichen Erdbeeren und den Mandelblättchen garnieren.