

Rezept

Green Overnight Oats

Ein Rezept von Green Overnight Oats, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Oats

- | | |
|---|--|
| 200 g junger Blattspinat | 1 Stange Staudensellerie mit Grün (ca. 100 g) |
| 1 Banane | 400 ml Mandeldrink (ungesüßt) |
| 2 TL Limettensaft | ¼ TL gemahlene Vanille |
| 1 EL flüssiger Honig (nach Belieben) | 160 g kernige Haferflocken |

Für das Topping

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 125 g Himbeeren | 125 g Heidelbeeren |
| 1 Banane | 4 EL Kokoschips |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 10 g F, 9 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abknipsen. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden, das Selleriegrün grob schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Spinat, Sellerie und Selleriegrün mit Bananenscheiben, Mandeldrink, Limettensaft, Vanille und nach Belieben mit Honig in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Erst alles auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Die Haferflocken unterrühren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und abgedeckt 6-8 Std. (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
3. Die Oats zu gleichen Teilen in vier Schälchen geben. Mit Bananenscheiben und Beeren garnieren und alles mit Kokos-Chips bestreuen. Sofort servieren.