

Rezept

Mango-Overnight-Oats mit Skyr und Minze

Ein Rezept von Mango-Overnight-Oats mit Skyr und Minze, am 24.03.2023

Zutaten

80 g zarte Haferflocken	20 g Haferkleieflocken
250 g Kokosdrink (ungesüßt)	1 kleine reife Mango (ca. 400 g)
300 g Skyr (max. 0,5 % Fett)	2 TL Limettensaft
2 TL Agavensirup	2 EL Kokoschips
einige Minzeblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 5 g F, 25 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken und Haferkleieflocken in eine Schüssel geben und mit dem Kokosdrink gut verrühren. Die Mischung über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen, den Rest in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Skyr mit Limettensaft und Agavensirup cremig rühren. Die Overnight-Oats auf Gläser verteilen, das Mangopüree daraufschieben. Den Skyr obendrauf geben und mit den abgenommenen Mangowürfeln belegen. Die Kokos-Chips obenauf streuen und alles mit der Minze garniert servieren.