

Rezept

# Minzige Overnight-Oats mit Nektarinen

Ein Rezept von Minzige Overnight-Oats mit Nektarinen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>80 g</b> Kamut-Flocken	<b>1 EL</b> Chia-Samen
<b>1 EL</b> Hanfmehl	<b>5 Tropfen</b> Minzöl (ersatzweise Minz-Extrakt)
<b>250 ml</b> Mandeldrink	<b>3 Stängel</b> Minze
<b>2</b> Nektarinen	<b>1 EL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 6 g F, 14 g EW, 50 g KH

## Zubereitung

1. Kamutflocken, Chia-Samen und Hanfmehl in ein Einmachglas oder eine Schüssel geben, gut mit dem Mandeldrink vermengen und mit einigen Tropfen Minzöl abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

---

2. Am nächsten Morgen die Minze waschen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Nektarinen waschen und das Fruchtfleisch würfeln. Overnight Oats auf zwei Schalen aufteilen, mit etwas Honig beträufeln und mit Nektarinenwürfeln und Minzblättern »on top« servieren.