

Rezept

Overnight-Oats

Ein Rezept von Overnight-Oats, am 27.04.2024

Zutaten

100 ml Milch	75 g Joghurt
1 EL Lucumapulver	2 TL Ahornsirup
40 g kernige Haferflocken	2 EL Granatapfelkerne
1 TL rohe Kakaonibs	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Milch mit dem Joghurt, Lucumapulver und Ahornsirup in eine Schüssel geben und alles mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Haferflocken dazugeben und unterrühren. Die Haferflocken-Mischung in ein Schraubglas (ca. 300 ml Inhalt) geben, das Glas gut verschließen und mindestens 4 Std. (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
2. Für das Topping die Granatapfelkerne mit den Kakaonibs mischen. Nach dem Quellen die Haferflocken-Mischung im Glas noch einmal durchrühren. Das Topping daraufgeben. Das Glas verschließen und bis zum Verzehr kühl aufbewahren.