

Rezept

Overnight Oats mit Beeren und Joghurt im Glas

Ein Rezept von Overnight Oats mit Beeren und Joghurt im Glas, am 25.03.2023

Zutaten

1 Banane	80 g Haferflocken
2 EL geschroteter Leinsamen	1 Prise Zimtpulver
150 g Naturjoghurt	100 g gemischte TK-Beeren (aufgetaut)
2 EL Mandelmus	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 22 g F, 16 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken, Leinsamen und Zimt in einer Schüssel mischen und mit 400 ml kochendem Wasser aufgießen, sodass alles bedeckt ist. Die Banane untermischen, die Mischung auf zwei Schraubgläser verteilen und die Gläser bis zum nächsten Morgen in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen die Oats noch mit Joghurt, Beeren und Mandelmus toppen. Für unterwegs den Löffel nicht vergessen!