

Rezept

Overnight-Oats mit Espresso

Ein Rezept von Overnight-Oats mit Espresso, am 21.05.2025

Zutaten

75 g feine Haferflocken **200 ml** Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)

1TL Chia-Samen 1TL geschrotete Leinsamen

1 Msp. gemahlene Vanille **1 Prise** Zimtpulver

1TL Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus) Salz

1-2 TL Dattelsirup **1** doppelter Espresso

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 13 g F, 15 g EW, 88 g KH

Zubereitung

- 1. Haferflocken, Pflanzendrink, Chia-Samen, Leinsamen, Vanille, Zimt, Cashewmus und 1 Prise Salz in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander verrühren.
- 2. Den Haferflocken-Mix abdecken und mindestens 2 Std., besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3. Am nächsten Tag die Oats in ein Glas umfüllen. Den Dattelsirup und den frisch gebrühten Espresso daraufgeben und direkt genießen.