Rezept

Overnight-Oats mit Espresso

Ein Rezept von Overnight-Oats mit Espresso, am 12.10.2024

Zutaten

75 g	feine Haferflocken
1 TL	Chia-Samen
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 TL	Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus)
1-2 TL	Dattelsirup
200 ml	Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Mandeldrink)
1 TL	geschrotete Leinsamen
1 Prise	Zimtpulver
	Salz
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.