

Rezept

Overnight-Oats mit Hanf

Ein Rezept von Overnight-Oats mit Hanf, am 20.04.2024

Zutaten

80 g zarte Haferflocken	250 ml Milch (ersatzweise Pflanzendrink)
70 g Apfelmus	2 EL Hanfmehl
1 Prise Zimtpulver	1 Apfel
½ Zitrone	1 EL Honig
2 EL geschälte Hanfsamen	3 EL Goji-Beeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 15 g F, 23 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken in ein Einmachglas oder eine Schüssel geben. Milch und Apfelmus hinzugeben und alles gut vermengen. Hanfmehl und etwas Zimt hineinrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Morgen den Apfel waschen und reiben. Den Saft der ½ Zitrone auspressen, zum geriebenen Apfel geben und alles gut vermengen. Das Apfelmus unter die Overnight Oats heben, auf zwei Schalen verteilen, mit Honig beträufeln und mit Hanfsamen und Goji-Beeren garniert servieren.