

Rezept

# Overnight Oats mit Weintrauben & Vanille

Ein Rezept von Overnight Oats mit Weintrauben & Vanille, am 20.04.2024

## Zutaten

### Zutaten:

**100 g** Haferflocken (zart)

**300 ml** Milch (laktosefrei)

**1 Pck.** Vanillezucker

**20** Weintrauben

**2 EL** Ahornsirup

### Ausserdem:

**2** Twist-off-Gläser à 350 ml

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 9 g F, 12 g EW, 58 g KH

## Zubereitung

1. Haferflocken, Milch und Vanillezucker in ein großes Schraubglas füllen und gut vermischen. Das Glas in den Kühlschrank geben und die Haferflocken 12 Std. (über Nacht) quellen lassen.

---

2. Am nächsten Morgen Oats in 2 Teller verteilen. Die Trauben waschen, halbieren und zu gleichen Teilen auf die Oats geben. Mit je 1 EL Ahornsirup beträufeln und das Power-Frühstück sofort genießen!