Rezept

Pink Overnight-Oats-Bowl mit Schwedenmilch

Ein Rezept von Pink Overnight-Oats-Bowl mit Schwedenmilch, am 12.10.2024

Zutaten

- **30 g** Walnusskerne
- **30 g** kernige Haferflocken
- **2 TL** Ahornsirup
- **½** Banane
- **1 TL** Zitronensaft
- **70 g** zarte Haferflocken
- **2 TL** Kokosöl
- **1 EL** geschrot. Leinsamen
- **150 g** TK-Beerenmischung
- **300 g** Schwedenmilch (3,8 % Fett)
- **¼ TL** gemahlene Vanille
- **100 g** gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 28 g F, 17 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Walnüsse grob hacken. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kernige Flocken, gehackte Walnüsse und Leinsamen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Sirup zugeben, alles mischen und unter Rühren kurz weiterrösten. Mischung auf einem Teller abkühlen lassen.

2. TK-Beeren antauen lassen. Die Banane schälen, grob schneiden. Das Obst mit der Schwedenmilch, 100 ml Wasser, Zitronensaft und Vanille im Mixer oder in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

3. Zarte Haferflocken unterrühren. Den Smoothie in eine Schüssel füllen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

4. Am nächsten Tag die frischen Beeren verlesen, in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Den Overnight-Oats-Smoothie in zwei Schalen (Bowls) füllen. Frische Beeren und Nuss-Flocken obenauf geben und servieren.