

Rezept

Red-Grapes-Overnight-Oats

Ein Rezept von Red-Grapes-Overnight-Oats, am 19.04.2024

Zutaten

80 g zarte Haferflocken	150 g Kokosmilch
150 g roter Traubensaft	1 Stück Bio-Ingwer (ca. 2 cm lang)
150 g rote Trauben	30 g Haselnusskerne
1 EL Agavendicksaft	2 EL getrocknete Maulbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 27 g F, 12 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Einmachglas oder einer Schüssel gründlich mit der Ko-kosmilch und dem Traubensaft vermengen. Das Ganze abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Morgen den Ingwer waschen, reiben und etwa 1 TL zur Hafer-flockenmischung geben. Die Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren, die Haselnusskerne grob hacken und beides ebenfalls hinzugeben.

3. Overnight Oats auf zwei Schalen verteilen, mit etwas Agavendicksaft beträufeln und mit Maulbeeren garniert servieren.