

## Rezept

# Red-Grapes-Overnight-Oats

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

## Zutaten

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