Rezept

Vegane Very Berry Overnight Oats

Ein Rezept von Vegane Very Berry Overnight Oats, am 01.06.2025

Zutaten

- **200 g** Beeren (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren)
- **40 g** getrocknete Maulbeeren (Bioladen; ersatzweise Rosinen)
- **500 ml** Pflanzenmilch (z.B. Hafer-, Dinkel-, Reis- oder Nussmilch)
- **2 EL** geröstete Kokoschips (ersatzweise Kokosraspel)
- **140 g** Haferflocken (ersatzweise Buchweizen- oder Hirseflocken)
- **20 g** gepuffter Vollkornreis
- **2** Vanilleschoten (ersatzweise TL Bourbon-Vanillepulver)
- **200 ml** Apfelsüße (siehe Rezept-Tipp unten)
- **1 TL** Zimtpulver
- **4** Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die frischen Beeren waschen und abtropfen lassen. Haferflocken, Maulbeeren und den gepufften Vollkornreis auf die Gläser verteilen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit der Pflanzenmilch verrühren.

---

2. Die Pflanzenmilch ebenfalls auf die Gläser verteilen und alles gut umrühren. Die Apfelsüße daraufgeben, mit dem Zimtpulver bestreuen und die Beeren dazugeben. Anschließend mit Kokoschips garnieren und die Gläser verschließen. Die Overnight Oats im Kühlschrank 2 - 8 Std. oder über Nacht ziehen lassen.