Rezept

Zuckerfreie Bratapfel-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Bratapfel-Overnight-Oats, am 02.05.2024

Zutaten

- **80 g** Feinblatt-Haferflocken
- **300 ml** Haferdrink
- **1 EL** Kokosöl
- **1 TL** gemahlener Ceylonzimt
- **2 EL** Mandelblättchen
- **2 EL** gemahlene Mandeln
- **1** Apfel
- **2 EL** Rosinen
- **¼ TL** gemahlener Sternanis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 21 g F, 11 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit den gemahlenen Mandeln und dem Haferdrink in einer Schüssel verrühren. Die Oats auf zwei Schälchen oder (Schraub-)Gläser verteilen.

2. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Apfelstücke und Rosinen 3-4 Min. darin andünsten. Mit Zimt und Anis würzen.

3. Die Bratapfelmischung auf den Oats verteilen. Die Schälchen oder (Schraub-)Gläser abdecken oder verschließen und die Oats über Nacht (8-12 Std.) im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Tag mit den Mandelblättchen garnieren, servieren.