

Rezept

# Zuckerfreie Erdnuss-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Erdnuss-Overnight-Oats, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Erdnussmus	<b>1 TL</b> gemahlener Ceylonzimt
<b>2</b> Bananen	<b>100 g</b> Feinblatt-Haferflocken
<b>2 EL</b> gesalzene Erdnusskerne	<b>2 EL</b> Kakaonibs

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 24 g F, 17 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Das Erdnussmus, den Zimt und 200 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben. 1 Banane schälen, in dicke Scheiben schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Alles möglichst fein zerkleinern.

---

2. Die Haferflocken unter die Erdnussmischung rühren und die Oats auf zwei Schälchen oder (Schraub-)Gläser verteilen. Abdecken oder verschließen und die Oats am besten über Nacht (8-12 Std.), mindestens aber 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

---

3. Dann die Erdnüsse grob hacken, die übrige Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Overnight-Oats mit den Bananenscheiben, den gehackten Erdnüssen und den Kakao-Nibs garnieren, servieren.