Rezept

Zuckerfreie Heidelbeer-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Heidelbeer-Overnight-Oats, am 12.10.2024

Zutaten

- **80 g** frische Heidelbeeren
- **1 EL** Chia-Samen
- **1 EL** Ahornsirup (optional)
- **50 g** Haferflocken
- **250 ml** Mandelmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 10 g F, 10 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Einfach die Heidelbeeren, Haferflocken und Chia-Samen in ein Glas schichten. Zum Schluss noch ein paar Heidelbeeren oben drauf geben und optional mit etwas Ahornsirup süßen.

2. Das Glas mit der Mandelmilch aufschütten und alle Zutaten miteinander verrühren. 5-10 Minuten stehen lasse, nochmals gut umrühren und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Am nächsten Morgen noch einmal kräftig durchrühren und nach Wunsch noch mit ein paar mehr Heidelbeeren oder anderen Früchten garnieren.