

Rezept

# Zuckerfreie Limetten-Kokos-Overnight Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Limetten-Kokos-Overnight Oats, am 25.04.2024

## Zutaten

|                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <b>40 g</b> Haferflocken         | <b>100 ml</b> Kokosmilch      |
| <b>30 g</b> griechischer Joghurt | Saft und Abrieb einer Limette |
| <b>1 EL</b> Kokoschips           |                               |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 Glas, á 220 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 486 kcal, 35 g F, 9 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Zuerst die Haferflocken mit Kokosmilch und Joghurt mischen.

---

2. Dann die Limette auspressen, die Schale abreiben und beides dazugeben. Die Kokoschips zerbröseln und ebenfalls zum Oat geben. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.

---

3. Am nächsten Tag noch etwas Limettenabrieb auf das Overnight Oat geben. Dazu passen zum Beispiel Physalis, Sternfrucht oder Kumquat.