

Rezept

Zuckerfreie Limetten-Kokos-Overnight Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Limetten-Kokos-Overnight Oats, am 24.09.2023

Zutaten

40 g Haferflocken	100 ml Kokosmilch
30 g griechischer Joghurt	Saft und Abrieb einer Limette
1 EL 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.