

Rezept

Zuckerfreie Mandel-Pomelo-Overnight Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Mandel-Pomelo-Overnight Oats, am 20.04.2024

Zutaten

60 g Haferflocken	180 ml Mandelmilch
ca. 20 g gehackte Mandeln	1 kleine Möhre
ca. 1/4 Pomelo	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas, á 220 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 404 kcal, 17 g F, 13 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Am Abend vorher die Haferflocken mit der Mandelmilch und den Mandeln milschen. Dann kommt alles über Nacht in den Kühlschrank, damit die Haferflocken quellen können.

2. Am nächsten Morgen die kleine Möhre reiben. Die Pomelo schälen und dabei auch die innere Schale, die recht fest und etwas bitter ist, entfernen. Geriebene Möhre und einige Stücke Pomelo auf das vorbereitete Oat geben und genießen. Wer möchte kann für mehr Biss auch noch ein paar ganze Mandeln als Topping nehmen.