

Rezept

Zuckerfreie Mango-Overnight Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Mango-Overnight Oats, am 21.04.2025

Zutaten

100 g ungesüßter Naturjoghurt

25 g Haferflocken

1 Mango

150 ml Mandelmilch

2 EL Chia-Samen

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas, á 220 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 362 kcal, 12 g F, 12 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. 100 ml der Mandelmilch mit den Chiasamen vermischen und für 30 Minuten quellen lassen. Währenddessen Haferflocken mit Joghurt und den restlichen 50 ml Mandelmilch verrühren.

2. Die Mango schälen, in Stücke schneiden und zu einem Mus pürieren.

3. Chiasamen, Mangomus und Haferflocken in einem Glas oder einer Schüssel schichten, über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen zum Frühstück genießen.