

Rezept

Zuckerfreie Overnight Oats mit Beeren

Ein Rezept von Zuckerfreie Overnight Oats mit Beeren, am 23.04.2024

Zutaten

80 g zarte Haferflocken	300 ml ungesüßter Haferdrink
2 Msp. gemahlene Vanille	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette
200 g Heidelbeeren (frisch oder TK, aufgetaut)	2 EL Joghurt (3,5 % Fett)
20 g Mandeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 12 g F, 10 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Haferflocken mit dem Haferdrink und 1 Msp. Vanille verrühren. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, dann den Saft auspressen. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
2. Von den Heidelbeeren 4 EL zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit 1 EL Wasser in einem Topf aufkochen. Die übrige 1 Msp. Vanille und den Limettensaft dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Dann die Heidelbeersauce mit den Oats mischen und auf zwei Gläser verteilen. Die Beeren-Oats abgedeckt im Kühlschrank ca. 8 Std., am besten über Nacht, quellen lassen.
3. Am nächsten Morgen jeweils 1 EL Joghurt über die Oats geben. Die Mandeln grob hacken und die Oats mit Mandeln, beiseitegestellten Heidelbeeren und Limettenzesten garnieren.