

Rezept

# Zuckerfreie Piña-Colada-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Piña-Colada-Overnight-Oats, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Ananas (ohne Zucker)	<b>80 g</b> zarte Haferflocken
<b>150 ml</b> Kokosmilch	<b>2 EL</b> Kokosraspel
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>4 EL</b> Kokoschips

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 36 g F, 10 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. Am Vorabend die TK-Ananasstücke in eine Schüssel geben und über Nacht auftauen lassen. Die Haferflocken mit der Kokosmilch, 150 ml Wasser, den Kokosraspeln und der Vanille verrühren.

---

2. Die Oats in zwei Gläser füllen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 8 Std., am besten über Nacht, quellen lassen.

---

3. Am nächsten Morgen die Oats mit den Ananasstücken und den Kokos-Chips garniert servieren.