

Rezept

Zuckerfreie Schoko-Bananen-Overnight Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Schoko-Bananen-Overnight Oats, am 26.04.2024

Zutaten

80 g Haferflocken	3 EL Chia-Samen
220 ml Kokos-Reis-Drink	5 getrocknete Datteln
2 EL Kokoschips	20 g gehackte Mandeln
1 Prise Salz	

Für die Schoko-Schicht

1/2 Apfel	1,5 EL Ahornsirup
2 EL ungesüßtes Kakaopulver	

Für die Bananen-Schicht

1/2 reife Banane	1 TL Vanille-Extrakt
-------------------------	-----------------------------

Für die Deko

zuckerfreie Schokodrops (z.B. von Xucker)	1/2 reife Banane
---	-------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Gläser, á 220 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 636 kcal, 32 g F, 16 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken mit Chiasamen mischen und mit dem Kokos-Reis-Drink verrühren. Datteln klein schneiden, Kokoschips zerbröseln und zusammen mit den gehackten Mandeln und einer Prise Salz unter die Haferflockenmischung rühren. Masse über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Masse in zwei Portionen aufteilen.
3. Den halben Apfel mit Schale raspeln und zusammen mit Ahornsirup und dem Kakao und eine Hälfte der Masse mischen.
4. Die halbe reife Banane zerdrücken und zusammen mit dem Vanille-Extrakt zur anderen Hälfte geben.

5. Nun zuerst die Schokomasse und darauf die Bananenmasse in zwei Gläser schichten und als Topping Schokodrops und die andere Hälfte der reifen Banane darauf geben.