

Vanille Overnight Oat

Zubereitungszeit: 10 Minuten, über Nacht quellen lassen

 10 Minuten



Zutaten

- 140 gr Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1/2 Vanillestange, ausgekratzt
- 1 TL Zimt
- 230 ml Hafermilch
- 1 EL Ahornsirup
- 3-4 EL Nüsse und Kerne



Zubereitung

Rezept für 2 Personen

1. Am Vorabend: Haferflocken und Leinsamen mit der ausgekratzen Vanillestange mischen. Hafermilch und Ahornsirup dazugeben. Nochmals gut umrühren. Über Nacht stehen lassen.
2. Die Overnight Oats in zwei Gläser (to go) oder zwei Schälchen geben und mit frischen Früchten belegen. Mit Nüssen und Kernen garnieren. Nach Belieben Kakaonibs und Hanfsamen darüber streuen.
3. Die Overnight Oats sind bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Topping:

Frische saisonale Beeren und Früchte

Hanfsamen

Kakaonibs



Hafer flocken
grob BIO Knospe
Import



Hanfsamen
geschält BIO