

Overnight Oats mit Granola und Brombeeren



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten | über Nacht
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 158 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter

Energie: 158 Kalorien | Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 26 g | Eiweiß: 5 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 11 g

Zutaten:

- » **100 Gramm** Haferflocken
- » **300 Milliliter** Milch (3,5 % Fett)
- » **1** Banane
- » Blaubeeren / Brombeeren nach belieben
- » **2 Esslöffel** Honig
- » **2 Esslöffel** Granola
- » **½ Teelöffel** Zimtpulver

Küchenhelfer:

- » Kühlschrank
- » Digitalwaage
- » Messbecher
- » Esslöffel
- » 2 Einmachgläser oder Schalen

So wird's gemacht:

Abends - Die Vorbereitung:

Die Haferflocken und das Zimtpulver mit der Milch in ein Schraubglas verrühren. Alles dann über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

1. SCHRITT: Morgens:

Am nächsten Tag die Mischung aus dem Kühlschrank nehmen. Das Overnight Oats auf 2 Schalen verteilen. Dazu mit je 1 Esslöffel Honig süßen.

2. SCHRITT: Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit Bananenscheiben, Brombeeren und Blaubeeren belegen. Zuletzt das Granola darüber streuen.

3. SCHRITT: Fertig ist dein Overnight Oats mit Granola und Brombeeren!

EXTRA TIPP:

Wir verwenden die 3,5 % Fett Milch. Wenn du möchtest geht auch die reduzierte Milch mit 1,5 % Fett.

Falls du keine Kuhmilch verträgst, oder weil du Vegan lebst... dann nimm zum Beispiel Mandelmilch oder Haferdrink. Diese wäre auch eine tolle Vegane Alternative.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>