

Overnight Oats

20 min. Zubereitungszeit

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Haferflocken
- 250 ml Hafermilch (ungesüßt)
- 2 Stk Bananen
- 100 g Weintrauben oder Tiefkühl Heidelbeeren
- 80 g Cashewkerne
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Chiasamen
- 2 TL Kakaonibs
- 1 Prise Vanillepulver

Zubereitung:

Haferflocken mit Chiasamen, Ahornsirup, der Vanille und Hafermilch in einen Topf geben. Alles kurz aufkochen lassen und so lange bei niedriger Stufe köcheln lassen, bis die gewünschte Brei Konsistenz erreicht ist.

In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Dann den Brei vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und in den Brei rühren.

Die Cashewkerne und Kakaonibs mit in den Brei geben, ebenso die gewaschenen Weintrauben.

Den Brei in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

