

Power Overnight Oats



1 Portion



10 Minuten

ZUTATEN

35 g Haferflocken

1 EL Chia-Samen

150 g Joghurt

100 ml Haferdrink oder Milch

30 g Nüsse nach Wahl

80 g Himbeeren (tiefgekühlt) 1 EL

Sonnenblumenkerne

1 Prise Salz (optional)

1 TL Kokosnusszucker (optional)

Gewürze (optional; Vanillepulver, Zimt, Spekulatius- oder Lebkuchengewürz)



ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Chia, Joghurt (z.B. Schafmilchjoghurt) und Haferdrink verrühren. Gewürze nach Geschmack hinzufügen.
2. Die Nüsse (z.B. Mandeln, Cashews, Walnüsse, Pekannüsse) grob hacken.
3. Die tiefgekühlten Himbeeren in eine Schüssel geben (z.B. Weckgläser, da nichts ausläuft und die Oats darin gut ins Büro mitgenommen werden können). Eventuell Kokosblütenzucker darüber verteilen.
4. Einige Löffel der Joghurt-Haferflocken-Mischung über die Himbeeren verteilen, Nüsse darüberstreuen, den Vorgang wiederholen. Sonnenblumenkerne und die restlichen Nüsse als letzte Schicht verteilen.
5. Über Nacht oder für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Guten Appetit!

