

Tropische „Overnight Oats“



ZUTATEN (für 2 Portionen):

- 160g kernige Haferflocken
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL geschr. Leinsamen
- 2 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 360 ml Mandelmilch/Kuhmilch/ Kokosdrink
- 1 Passionsfrucht
- ½ Mango
- 2 EL Sonnenblumenkerne

SCHRITTE:

- 1) Jeweils die Hälfte der Haferflocken, Kokosraspeln und Leinsamen in ein Einmachglas/Glas mit Schraubverschluss geben.
- 2) Nach Bedarf Zimt und Kurkuma dazu geben und alles vermischen/Glas schütteln.
- 3) Die Haferflocken mit der Milch aufgießen.
- 4) Passionsfrucht halbieren, das Fruchtfleisch auf die Gläser aufteilen.
- 5) Die Mango zur Hälfte schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenso auf die Gläser verteilen.
- 6) Alles mit einem Löffel nochmal gut vermischen, Gläser verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 7) Am nächsten Morgen nach Belieben noch mit Sonnenblumenkernen (und Kokoschips) garnieren und zum Frühstück genießen.
- 8) Wer die Haferflocken etwas flüssiger mag, mischt vor dem garnieren noch einen Schuss Milch unter.

GEHEIMTIPPS:

- „Overnight Oats“ können optimal 1-2 Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden und eignen sich auch wunderbar als Frühstück „to-go“.
- Wer kein Kokos mag, lässt die Kokosraspeln einfach weg.
- Als Topping harmonisieren Mandeln auch hervorragend mit Mango und Passionsfrucht.

**Unser
Club.de**

