

# Schoko-Himbeer „Overnight Oats“



## ZUTATEN (für 2 Portionen):

- 160g kernige Haferflocken
- 2 EL Backkakao
- 2 EL Leinsamen
- 3 EL Kakaonibs
- 360 ml Mandelmilch/Kuhmilch
- 125g gefrorene Himbeeren
- 30g ungeschälte Mandeln

## SCHRITTE:

- 1) Jeweils 80g Haferflocken und 1 EL Leinsamen in ein Einmachglas/Glas mit Schraubverschluss geben.
- 2) 1 EL Kakaopulver und 1,5 EL Kakaonibs dazu geben und die trockenen Zutaten miteinander vermischen/das Glas schütteln.
- 3) Die Haferflocken mit der Milch aufgießen und noch mal rum rühren.
- 4) Himbeeren halbieren, auf die Haferflocken geben, Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 5) Am nächsten Tag die Mandeln hacken, auf die Gläser verteilen und die Schoko-Himbeer Overnight Oats zum Frühstück genießen,
- 6) Wer die Haferflocken etwas flüssiger haben möchte, mischt am Morgen noch 1-2 EL Milch unter die Overnight Oats.

## ZUBEREITUNGSTIPPS:

- „Overnight Oats“ können optimal 1-2 Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden und eignen sich auch wunderbar als Frühstück „to-go“.
- Statt den Himbeeren können auch sehr gut frische/gefrorene Heidelbeeren oder Kirschen verwendet werden.

**Unser  
Club.de**

