



3

Vegetarisch

Overnight Oats mit Granola



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Haferflocken mit den Samen, der Mandelmilch und dem Zimt in einem verschließbaren Behälter vermischen. In den Kühlschrank stellen und mindestens 4 Stunden, am besten eine ganze Nacht, stehen lassen. Aus dem Kühlschrank nehmen und mit Granola und Obst garnieren.

Zutaten

- ☐ 25 g PS. life granola nuts & seeds
- ☐ 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- ☐ 50 g Brombeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 25 g Haferflocken
- ☐ ½ EL Leinsamen
- ☐ ½ EL Chiasamen
- ☐ Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	361 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	10 g