

Overnight-Oats mit Himbeeren und Banane



Zutaten (für 2 Personen)

8 EL kernige Haferflocken
1 EL Leinsamen geschrotet
2 EL gehackte Haselnüsse
100 g Himbeeren
200 ml Milch
150 g Joghurt
2 TL Agavendicksaft oder Honig
1-2 Bananen
2 EL Schokoknuspermüsli



Zubereitungszeit
insg. 15 Min



Kcal
554

KJ
2323

Eiweiss
18,1 g

Fett
18,7 g

Kohlenhydrate
71,0 g

Zubereitung

1. Am Abend zuvor Haferflocken, Leinsamen und 200 ml Milch verrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen Himbeeren pürieren. Haselnüsse hacken und zusammen mit dem Joghurt, pürierten Himbeeren sowie Agavendicksaft unter die Haferflockenmischung rühren.
3. Dann 1-2 Bananen in Scheiben schneiden und auf der Mischung anrichten. Mit Schokoknuspermüsli bestreuen.