

Rezept

Zuckerfreie Himbeer-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Himbeer-Overnight-Oats, am 18.07.2024

Zutaten

125 g Himbeeren	1 EL Chia-Samen
140 g Feinblatt-Haferflocken	280 ml Haferdrink
1 Msp. gemahlene Vanille	4 Aprikosen
1 EL gehackte Pistazienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 11 g F, 14 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Mit Chia-Samen und 50 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Das Püree 10 Min. quellen lassen. Hafer-flocken mit Haferdrink und Vanille verrühren und die Mischung ebenfalls 10 Min. quellen lassen.
2. Die Aprikosen waschen, entkernen, würfeln. Zuerst die Hälfte der eingeweichten Haferflocken auf zwei Schälchen oder (Schraub-)Gläser verteilen, dann die Aprikosen und den Rest der Haferflocken. Das Himbeerpüree als letzte Schicht daraufgeben.
3. Die Oats abdecken oder verschließen und über Nacht (8-12 Std.) im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen die Himbeer-Overnight-Oats mit den gehackten Pistazien garnieren, servieren.