

Schoko

Schoko-Overnight-Oats mit Skyr



Einfaches Rezept



Für 1 Person



Zubereitungszeit
ca. 10 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes
Frühstück

ZUTATEN

- 30 g Haferflocken oder Buchweizenflocken
- 125 g Skyr
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Rohkakao
- 1 TL Chiasamen
- ½ reife Banane, mit einer Gabel zerdrückt
- 1 kleine Prise Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Skyr, Mandelmilch, Rohkakao, zerdrückte Banane und Zimt glatt verrühren.
- 2 Haferflocken oder Buchweizenflocken sowie die Chiasamen unterrühren.
- 3 Die Mischung darf zunächst etwas flüssiger sein, da die Flocken und Chiasamen während der Kühlzeit Flüssigkeit aufnehmen.
- 4 Das Gefäß abdecken und mindestens vier Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
- 5 Vor dem Essen gut umrühren. Ist die Konsistenz zu fest, noch einen kleinen Schluck Mandelmilch oder Wasser dazugeben und nochmals gut verrühren. Anschließend mit Banane, Beeren, Nüssen oder etwas dunkler Schokolade garnieren.



ALEXANDRAS TIPP

In einem verschließbaren Glas vorbereitet, kannst du sie am nächsten Morgen direkt mitnehmen.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUTTOR ALEXANDRA