

Kokosfrische Overnight Oats

○ Leicht

Zutaten für 1 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 4 Min.

Vorbereitungszeit: 3 Min.

Kokosfrische Overnight Oats

40 g Haferflocken

100 ml "Pure" Bio King Kokosnusssaft

1 gehäufte EL Bio-Kokosmilchpulver

2 EL Naturjoghurt

3 Erdbeeren

1 TL getrocknete Cranberries

3 Walnüsse

1 Limette

1 TL Bio Kokosblütensirup

1

Das Kokoswasser und das Kokosmilchpulver mit dem Pürierstab mixen und in ein Schraubglas füllen.

2

Die Haferflocken zugeben und unterrühren.

3

Die Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und die Früchte der Länge nach halbieren. Die Erdbeerhälften in die Kokos-Haferflockenmischung stecken. Am schönsten sieht es aus, wenn die Schnittflächen der Erdbeeren nach außen zeigen.

4

Den Joghurt, den Kokosblütensirup und etwas Limettenabrieb als Topping dazu geben. Das Glas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

5

Am nächsten Morgen die gehackten Walnüsse und die Cranberries zu den Overnight Oats geben.



Tipp:

Für mehr crispy Karamell - am nächsten Morgen noch 1 TL Tropiai Kokosnuss Chips "Sweet Blossom" darüber streuen.