3 Vegetarian

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**