



Laktosefreie Overnight Oats

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	120 g
Chia-Samen	2 EL
Zimt	0.25 TL
Milch, laktosefrei 3,8%	700 ml
Kiwi	4 St.
Mandeln, ganz	2 EL
Himbeeren, frisch	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Haferflocken, Chia-Samen, Zimt und laktosefreie Milch verrühren. Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, Mandeln grob hacken. Himbeeren waschen und verlesen.
3. Overnight Oats auf Schüsseln verteilen. Kiwischeiben fächerförmig auf die Haferflocken geben. Mit Himbeeren und Mandeln garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	307 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g