

Overnight Oats mit Chia-Samen und Beeren- Kokostopping



1 Portion= 260g

407 kcal, 15g Fett, 52g Kohlenhydrate, davon 11g Zucker, 11g
Ballaststoffe, 12g Eiweiß

Zutaten:

- 50g Haferflocken (zart)
- 150ml Hafermilch
- 1 TL Chia-Samen
- 1 Msp. Ceylon-Zimt
- 2 EL kernige Haferflocken
- 1 Erdbeere
- 6-8 Blaubeeren
- 3-5 Kokoschips (geröstet, natur)
- 1-3 frische Minzblätter

Zubereitung:

1. Haferflocken abwiegen und mit Milch, Chiasamen und Zimt in ein Glas geben und vermischen.
2. Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die kernigen Haferflocken auf die kalte Masse geben.
4. Die Erdbeere in dünne Scheiben zurechtschneiden und zusammen mit den Blaubeeren und den Kokoschips auf die Haferflockenmischung geben.
5. Mit frischer Minze garnieren und direkt genießen oder einfach im Glas verschließen und für unterwegs mitnehmen.

**Viel Spaß beim Genießen und guten Appetit wünschen
Dr. Kusche und Frau Kusche!**