Overnight Oats
RECIPE

Overnight Oats

time	0 minutes
Ingredients	7 items
makes	4 servings

Gönne dir ein Frühstück ohne schlechtes Gewissen mit unserem Rezept für "Overnight Oats" mit dunkler Schokolade. Mit den reichhaltigen Aromen der BE-KIND Riegel "Dark Chocolate Nuts & Sea Salt" ist diese Overnight-Oats-Kreation eine ausgewogene Mischung a

ingredients

- 2 BE-KIND Riegel Dark Chocolate Nuts & Sea Salt
- 1 Tasse Haferflocken
- 1½ Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Prise Meersalz

Anleitung

1. BE-KIND Riegel vorbereiten:
    - Die BE-KIND Riegel in einer mittelgroßen Schüssel in kleine Stücke brechen.
2. Zutaten kombinieren:
    - Haferflocken, Mandelmilch, Chiasamen, Ahornsirup, Vanilleextrakt und eine Prise Meersalz hinzufügen.
3. Gut mischen:
    - Die Mischung gut umrühren, bis alles gut vermengt ist.
4. Kühlen:
    - Die Schüssel abdecken und über Nacht oder mindestens 6 Stunden im Kühlschrank stehen lassen, damit die Haferflocken quellen und weich werden.

Serviervorschläge

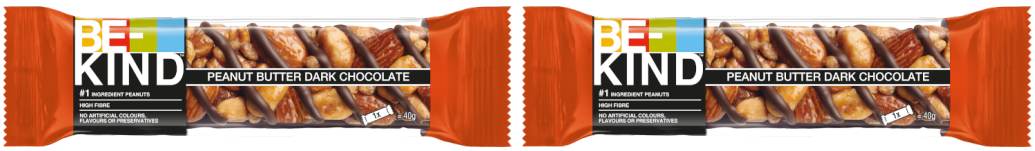
1. Fruchtig:
    - Mit frischen Beeren oder Bananenscheiben toppen für eine fruchtige Note.
2. Zusätzlicher Knusper:
    - Mit zusätzlichen gehackten BE-KIND Riegeln bestreuen für extra Knusper und Geschmack.
3. Serviertemperatur:
    - Kalt aus dem Kühlschrank für ein erfrischendes Frühstück genießen oder kurz in der Mikrowelle erwärmen für einen gemütlichen Start in den Tag.
4. Tauche ein in den Tag mit diesem einfachen, köstlichen und nahrhaften Frühstück!

Milk & White Chocolate Nut

mehr details

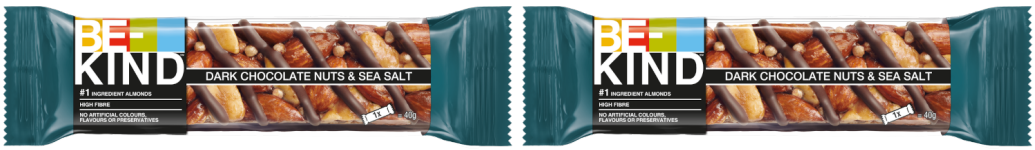
BE-KIND protein crunchy peanut butter

mehr details



erdnussbutter mit dunkler schokolade

mehr details



nuss & meersalz mit zartbitterschokolade

mehr details

Source URL: *https://ch.bekindsnacks.com/recipes/overnight-oats*