



Overnight Oats mit Mango und Banane (Brain Food Bowl)

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Mango
- 2 Bananen
- 100 ml Hafermilch
- 10 g Leinsamen geschrotet
- 60 g Haferflocken
- 30 g Chiasamen
- 1 EL Ahornsirup
- 10 Haselnüsse
- 20 g Kokoschips
- 1 Zweig Zitronenmelisse

Zubereitung

1. Mango schälen, halbieren und würfeln. Optional ein Stück zum Garnieren am nächsten Tag aufbewahren (ca. 2 Scheiben). Bananen schälen. Eine Banane zu den Mangowürfeln geben und beides pürieren.
2. Die andere Banane mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zuerst mit der Hafermilch, anschließend Leinsamen, Haferflocken, Chiasamen und Ahornsirup verrühren.
4. Obstpüree und Getreidemasse abwechselnd in zwei Schalen einschichten und über Nacht kaltstellen.
5. Kurz vor dem Verzehr Haselnüsse und Kokoschips auf den Overnight Oats verteilen und optional mit Mangoscheiben und Zitronenmelisse garnieren.



vegan



enthält keine laktosehaltigen Lebensmittel