

## Bananen-Kiwi Overnight Oats

VORBEREITEN

120  
Min.

NIVEAU



Kiwi und Banane schälen und klein schneiden. Mandeln hacken und zusammen mit dem Obst zu der Haferflockenmischung geben. Alles miteinander verrühren und ca. 2 Stunden quellen lassen.

### Zutaten Für 1 Portion

40 g Haferflocken  
100 g Vanille-Joghurt  
1/2 Esslöffel Chia-Samen  
1 Kiwi  
1 Banane  
1 Esslöffel Mandeln

**Bananen-Kiwi Overnight-Oats** gehen einfach immer! Haferflocken, Obst und Nüsse - das die perfekte Mischung für einen energiegeladenen Start in den Tag, findest du nicht auch? Und wenn es mal eine Alternative sein soll, dann greifst du halt zu einem cremigen Chia-Pudding. Auch nicht verkehrt! Hauptsache du toppst dein geliebtes Frühstück aus dem Glas mit frischen **Früchten** und **Nüssen**.

- 1 -

Haferflocken mit Vanille-Joghurt und Chia-Samen vermischen. Ca. 2 Stunden kaltstellen und quellen lassen.

- 2 -