

Urlaub in der Schale! Fruchtige Mango Bananen Overnight Oats

VORBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

1 Mango
3 Bananen
1 Esslöffel Leinsamen
120 ml Mandelmilch
60 g Haferflocken
3 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Honig

Overnight Oats sind gesund, lecker und vor allem einfach gemacht. Und das ganz bequem am Vorabend. Morgens kannst du das Frühstück schön in Ruhe genießen. Damit das auch klappt, haben wir [hier](#) ein paar Tipps für dich, worauf du beim Fitness-Frühstück achten solltest.

- 1 -

Für das Mangopüree: Mango schälen und am Kern entlang das Fruchtfleisch abtrennen. 2 Bananen ebenfalls schälen und in grobe Stücke teilen. Beides zusammen mit Leinsamen und einem Schuss Mandelmilch pürieren.

- 2 -

Für die Oats: Banane schälen und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zu Brei zerdrücken. Anschließend Haferflocken, Chia- und Leinsamen sowie Mandelmilch zufügen und gut vermischen. Mit Honig süßen.

- 3 -

Im Glas jeweils etwas Mangopüree und Haferflockenmischung übereinanderschichten. Mit einer weiteren Schicht Mangopüree abschließen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.