

Oats mit Chia-Samen und Rhabarber-Erdbeer-Kompott

VORBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

150 g körnige Haferflocken
300 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Kokosraspeln
1/2 Teelöffel Zimt
150 g Naturjoghurt

Für das Kompott

200 g Rhabarber
250 g Erdbeeren
4 Esslöffel Wasser
1/2 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Honig

Mit Rhabarber und Erdbeeren lässt sich der Sommer auch am Frühstückstisch einläuten. Die energiegeladene Mischung aus Haferflocken und Chia-Samen hält Sie lange satt, versorgt Sie mit wichtigen Nährstoffen und ist auch auf dem Weg zur Strandfigur ein willkommener Begleiter.

- 1 -

Für das Rhabarber-Kompott: Rhabarber schälen und in

Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, grüne Blätter entfernen und halbieren. Beides in einem Topf mit Wasser, Honig und Zimt zum Kochen bringen, bis der Rhabarber zerfällt und die Erdbeeren weich werden. Danach zur Seite stellen.

- 2 -

Währenddessen Haferflocken mit Mandelmilch und Chia-Samen vermischen. Anschließend Zimt und Kokosraspeln hinzufügen. Abgedeckt im Kühlschrank für ca. 2 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

- 3 -

Nachdem die Haferflockenmischung aufgequollen ist, den Naturjoghurt untermischen.

- 4 -

Anschließend in einem Glas jeweils etwas Rhabarber-Erdbeer-Kompott und Haferflockenmischung übereinanderschichten.