

## Overnight Oats mit goldener Milch und Kiwi

VORBEREITEN

10  
Min.

RUHEN

120  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



Foodie morgens mehr als freiwillig aus den Federn. Das Beste daran: Du musst nicht einmal früher aufstehen. Denn dieses vegane Frühstück bereitest du ganz entspannt schon am Vorabend zu. Die Basis bilden **Haferflocken** und **Leinsamen**, die in goldener Milch baden. Das **ayurvedische Trendgetränk** bringt dein Immunsystem mit Mandelmilch, Kurkuma, Ingwer, Zimt und Sternanis ordentlich in Schwung. Für die **passende Portion Vitamine** zu deinem Start in den Tag sorgt die **süße goldene Zespri™ SunGold™ Kiwi** als Fruchtpüree in deinen Oats und als Scheiben on top.

- 1 -

Für die goldene Milch Mandelmilch erhitzen. Kurkuma und Ahornsirup dazugeben und gut verrühren. Zimt, Zimtstange, Muskatnuss, Sternanis und Nelken hinzugeben. Ingwer schälen, reiben und unterrühren. Milch ca. 5 Minuten köcheln lassen, durch ein feinmaschiges Sieb abgießen und abkühlen lassen.

- 2 -

Für die Overnight Oats eine goldene Kiwi schälen, würfeln und mit einem Stabmixer pürieren. Haferflocken und Leinsamen in einer Schüssel mischen. Mit goldener Milch aufgießen, pürierte Kiwi dazu geben und alles verrühren. Mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) kaltstellen.

- 3 -

Restliche Kiwis waschen und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Optional: Haferflockenmasse nach Bedarf mit Ahornsirup süßen. Einmach- oder Dessertgläser mit je 1-2 EL der Masse befüllen. Kiwischeiben vorsichtig von innen an die Wände der Gläser drücken und mit restlicher Haferflockenmasse auffüllen.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die goldene Milch

- 350 ml Mandelmilch
- 1 Esslöffel Kurkuma
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Zimtstange
- 4 Sternanis
- 1 Prise(n) geriebene Muskatnuss
- 10 Nelken

#### Für die Overnight Oats

- 3 Zespri™ SunGold™ Kiwis
- 170 g Haferflocken
- 3 Esslöffel Leinsamen
- Optional: 1 Teelöffel Ahornsirup

#### Zum Garnieren

- 1 Handvoll Nüsse nach Wahl
- 1 Zespri™ SunGold™ Kiwi

„Morgenstund' hat Gold im Mund“... ist in diesem Fall nicht nur ein altbekannter Spruch, sondern die köstliche Wahrheit! Denn für diese cremigen **Overnight Oats** mit **goldener Milch** und **goldener Kiwi** hüpfst du als wahrer

## Overnight Oats mit goldener Milch und Kiwi

- 4 -

Zum Garnieren Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Goldene Kiwi in Stücke oder Scheiben schneiden. Overnight Oats mit Nüssen und Kiwi garnieren.