

Vegane Piña Colada Overnight Oats mit Kokosjoghurt

VORBEREITEN

125
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

Für die Overnight Oats

60 g Haferflocken
2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
250 g Kokosjoghurt
100 ml Kokosmilch
20 g Kokosraspel
2 Teelöffel Ahornsirup

Für das Topping

80 g Ananas
1 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Vanilleschote (ausgekratztes Mark)
Kokosraspel
Kokoschips

Besonderes Zubehör

verschließbares Glas

- 1 -

Für die Overnight Oats Kokosjoghurt mit Kokosmilch und Agavendicksaft glattrühren. Kokosraspel, Haferflocken und Leinsamen dazugeben und gut vermengen. Masse ins Glas füllen und verschließen. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

- 2 -

Für das Topping wenige Kokoschips in einer kleinen Pfanne anrösten und beiseitelegen. Ananas schälen und in Stücke schneiden. Mit Ahornsirup und Vanillemark in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten erhitzen.

- 3 -

Ananas und Kokoschips auf die Overnight Oats geben und nach Belieben mit Kokosraspel bestreuen.

Gesund, sättigend und ohne viel Aufwand vorbereitet: Dieses Frühstück wartet morgens fix und fertig auf dich. Das bedeutet mindestens 5 Minuten länger schlummern und trotzdem pünktlich in den Tag starten. Im Piña-Colada-Style zauberst du dich außerdem jeden Morgen - wenigstens geschmacklich - in exotische Länder.