

BROMBEER-OVERNIGHT OATS MIT HAFERCRUNCH

Zutaten:

Zutaten für 1 Portion á 300 ml:
4 EL feine Haferflocken
1 TL geschroteter Leinsamen
4 EL griechischer Joghurt
1 TL Hafercrunch
1 EL Mandelblätter
70 g Brombeeren

Zubereitung:

Die Mandelblätter in einer unbeschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Haferflocken und Leinsamen mit etwas heißem Wasser übergießen und vermengen und 30 Minuten oder über Nacht einweichen.

Die Brombeeren waschen und vorsichtig trocken tupfen. Die Haferflocken kurz auflockern. Abwechselnd mit dem Joghurt, und Brombeeren in einem Glas oder eine Müslischale schichten.

Mit Hafercrunch, Mandelblättern und frischen Brombeeren garnieren.

Die Overnight Oats lassen sich auch prima am Vortag vorbereiten und werden am Morgen nur noch mit Hafercrunch und Mandelblättern garniert.

Wer es etwas Süßer mag gibt zum Verfeinern noch 1 TL Honig unter den Joghurt.

Tipp: Schmeckt auch wunderbar mit unserem leckeren Beeren Knusper Müsli.