Rezept des Monats März

Karotten Overnight Oats

Zutaten für 1 Portion:

50 g	Haferflocken, zart
15 g	gemahlene Mandeln
1	Karotte, klein
1 TL	Chiasamen
150 ml	Milch oder Milchalternative
	Zimt
150 g	Joghurt (3,5% Fett)
1 TL	Mandelmus

Zubereitung

Schritt 1

Die Karotte schälen, fein raspeln und mit den Haferflocken, den gemahlenen Mandeln, den Chiasamen, der Milch und dem Zimt in einem verschließbaren Gefäß vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Schritt 2

Am nächsten Morgen den Joghurt auf die Haferschicht geben und mit Mandelmus toppen.

Wir wünschen einen guten Appetit!