

Berry-Overnigt Oats

(glutenfrei, vegan, laktosefrei)



1 Paket Blaubeeren

1 Paket Himbeeren

50g (glutenfreie) Haferflocken

1 EL Chiasamen

Vanille

2 EL + 100g Kokosjoghurt (oder griechischer Joghurt)

150 ml Mandel- oder Hafermilch (ggf. glutenfrei)

Himbeeren und Blaubeeren pürieren. Ein paar übriglassen. Ich nehme immer von beiden 1 Paket, was übrig bleibt wird im nächsten Frühstück benutzt. 50g glutenfreie Haferflocken und 1 EL Chiasamen mit 2 EL Joghurt (Kokos oder griechisch), 150ml Milchalternative und Vanille verrühren und ein Teil des Blaubeerpürees untermischen. Über Nacht ziehen lassen. Ggf. muss noch etwas Milch dazu gegeben werden. 100g Joghurt über die Oats geben und Beerenmus darüber.

Nach Geschmack dekorieren mit Blaubeeren, Kokoschips oder dunkler Schokolade

