

Pflaumen-Overnight-Oats

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Haferflocken
- 3 EL Mandeln
- 2 Pflaumen
- 250 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 2 TL Agavendicksaft
- 4 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Chiasamen
- 2 Walnüsse



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- Mische die Haferflocken mit den Mandeln und verteile sie auf 2 Müslischalen.
- 2. Fülle 125 ml Hafermilch in jede Schüssel und lasse die Mischung etwas stehen.
- 3. Wasche in der Zwischenzeit die Pflaumen, entferne den Kern und schneide sie in Würfel. Gib die Pflaumen mit dem Zimt und 50 ml Wasser in einen Topf. Lasse sie für 5 Minuten köcheln.
- 4. Püriere anschließend die Pflaumen mit dem Agavensirup und verteile sie auf der Hafermischung. Sobald das Pflaumenpüree etwas abgekühlt ist, gibt du den griechischen Joghurt darauf.
- 5. Garniere die Oats nun mit den Chiasamen und den Walnüssen.
- 6. Lasse die Pflaumen Overnight Oats über Nacht im Kühlschrank gut durchziehen.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.