

CHIA OVERNIGHT OATS MIT MANGO

CHIA OVERNIGHT OATS MIT MANGO

Heute habe ich mal wieder ein Frühstücksrezept für euch - es gibt Chia Overnight Oats mit Mango! Ich habe ja schon leckere Varianten mit Banane, Apfel, Melone oder Erdbeeren mit euch geteilt, heute gibt es Mango. Zuerst einmal - geschmacklich macht es natürlich keinen Unterschied ob ihr euer Frühstück im Glas oder in einem Schälchen vorbereitet, aber optisch sieht so ein Gläschen schon netter aus. Das wird also wohl mein letztes Experiment im Schälchen gewesen sein.



ZUTATEN FÜR 1 SCHÄLCHEN:

280g fettarme Milch

50g zarte Haferflocken

1 EL Chiasamen

2 EL Kraftstoff Eins von GrünHochZwei (alternativ euer Lieblingsmüsli)

1 TL Agavendicksaft

1/2 Mango

ZUBEREITUNG:

Die Haferflocken, Chiasamen und den Kraftstoff oder das Müsli abwägen und in ein Glas geben. Den Agavendicksaft und die Milch zufügen, alles gut umrühren und abgedeckt über Nacht (oder mindestens für 3-4 Stunden) zum Quellen in den Kühlschrank stellen.

Kurz bevor ihr eure Overnight Oats esst die Mango vom Kern schneiden und schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und auf den Chia Overnight Oats platzieren.



Nach Lust und Laune vermengen oder nicht.

Habt einen schönen Tag!

