

Overnight Oats mit Bananen und Heidelbeeren

1-2 Personen



Zutaten

- 5 EL kernige Haferflocken (50 g)
- 1 EL Chia-Samen
- 100 ml Milch
- 1 Banane
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille
- 1 Messerspitze Kardamom
- 100 g Skyr
- 1 TL Mohn (ca. 5 g)
- 60 g Heidelbeeren
- 10 g Kakao-Nibs

Zubereitung

1. Aus ungefähr zwei Drittel der Banane und der Milch Bananenmilch herstellen. Dazu gerne einen Stabmixer verwenden.
2. Chia-Samen, Haferflocken, Vanille und Kardamom zur Bananenmilch hinzugeben und alles einmal durchmischen.
3. Die restliche Banane in Scheiben schneiden und auf die Haferflocken-Mischung geben. Als Garnitur ein paar der Bananenscheiben an den Rand des Glases drapieren.
4. Den Skyr mit einem Teil der Heidelbeeren und dem Mohn mischen und über die Bananen in das Glas geben.
5. Mit den restlichen Heidelbeeren und den Kakao-Nibs garnieren und ab damit in den Kühlschrank.
6. Am nächsten Morgen das kleine Powerpaket genießen!