



Banane-Erdnussbutter Overnight Oats



Zutaten

Menge

1	Banane
100 g	Joghurt
100 ml	Milch
1 EL	Erdnussbutter
1 Prise	Zimt
1 EL	Schokoraspeln
60 g	kernige Haferflocken
1 TL	gesalzene Erdnüsse

Tipp

Für eine vegane Version der Banane-Erdnussbutter Overnight Oats kannst du den Joghurt einfach durch Sojajoghurt und die Milch durch eine Pflanzenmilch deiner Wahl ersetzen.

Rezeptinfo

Zutaten für eine Portion

Zubereitungszeit: 10 Min. + Ziehzeit über Nacht

pro Portion: 2743 kJ, 655 kcal, 77,8 g Kohlenhydrate, 21,7 g Eiweiß, 25,4 g Fett, 9 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Overnight Oats sind ein großartiges Frühstück, wenn es darum geht, morgens Zeit zu sparen. Zusammen mit Banane, Erdnussbutter und Schokolade hast du ein super leckeres und cremiges Frühstück, das dich gut gelaunt und fit in den Tag starten lässt. Perfekt, oder?

Step 1:

Zuerst zerdrückst du zwei Drittel der Banane mit einer Gabel. Das andere Drittel kannst du in dünne Scheiben schneiden und diese so an die Innenseite eines Glases legen, dass man sie von außen sehen kann. Dann die Hälfte des Joghurts und der Milch mit der Erdnussbutter vermischen und mit Zimt abschmecken.

Step 2:

Die restliche Milch und den restlichen Joghurt kannst du mit der zerdrückten Banane und den Schokoraspeln vermischen.

Step 3:

Jeweils die Hälfte der Haferflocken mit den beiden Joghurtmischungen vermengen. Die Erdnüsse grob hacken.

Step 4:

Nun kannst du erst die dunklere Mischung und dann die helle vorsichtig in das Glas schichten und die Erdnüsse aufstreuen. Das Glas verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.