



# Vegane Kokos-Heidelbeer Overnight Oats



## Zutaten

### Menge

150 g	Heidelbeeren
150 ml	Kokosmilch
1 Prise	Salz
1 EL	Rohrzucker
1/2	Bio-Zitrone
60 g	zarte Haferflocken
2 EL	Kokosraspeln

## Rezeptinfo

### Zutaten für eine Portion

Zubereitungszeit: 10 Min. + Ziehzeit über Nacht

pro Portion: 2383 kJ, 569 kcal, 64,3 g Kohlenhydrate, 11,5 g Eiweiß, 25,1 g Fett, 17,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

vegan

Laktose  
frei

veggie

## Zubereitung

Auch für Veganer sind Overnight Oats seine tolle Frühstücksidee. Bei dieser Variante der Overnight Oats mit Kokosmilch und Heidelbeere haben wir die Milch einfach mit den Beeren püriert und so eine leckere und fruchtige Basis für die Haferflocken geschaffen. Das funktioniert natürlich auch mit vielen anderen Obstsorten.

### Step 1:

Die Kokosmilch mit dem Zucker und dem Abrieb der Zitrone würzen. Die Hälfte der Kokosmilch pürierst du nun mit der Hälfte der Heidelbeeren.

### Step 2:

Dann jeweils die Hälfte der Haferflocken zu den beiden Kokosmilch-Mischungen geben und gut verrühren. Die Hälfte der restlichen Heidelbeeren in ein Glas geben und die beiden Kokosmilch-Haferflocken-Mischungen darauf schichten.

### Step 3:

Zum Schluss kannst du noch die Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und zusammen mit den übrigen Heidelbeeren auf der Kokos-Masse verteilen. Das Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.