

Carrot Cake Overnight Oats

Leicht ⌚ ca. 10 Min.



Zutaten | 2 Portionen

2 EL Pekannüsse 3 EL
Mandelstifte 90 g
Haferflocken 1 große Prise
Zimt
200 g griechischer Joghurt
100 ml Pflanzendrink, z. B.
Haferdrink
1,5 EL Honig
½ Limette
2 kleine Karotten
1 Apfel

Zubereitung

Pekannüsse grob zerkleinern und zusammen mit den Mandelstiften in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, bis die Nüsse aromatisch duften.

Haferflocken mit Zimt, griechischem Joghurt, Pflanzendrink nach Wahl und 1 EL Honig in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Schalenabrieb und Saft der Limette zugeben.

Karotten schälen und fein raspeln. Apfel ebenso fein raspeln und mit den Karotten sowie 4 EL der gerösteten Nüsse zur Hafermasse geben. Die Karotten-Hafermasse auf Gläser verteilen und im Kühlschrank mind. 2 Stunden, besser über Nacht ziehen lassen.

Vor dem Servieren optional mit etwas Karottenraspel, Apfelschnitzen, restlichem Honig (0,5 EL) und restlichen gerösteten Nüssen (1 EL) garnieren und genießen.

Tipps:



Wer möchte, kann die Overnight Oats im Carrot Cake Style vor dem Servieren für 40 Sekunden in der Mikrowelle anwärmen und lauwarm genießen.

Statt Karotten können auch geraspelte Zucchini verwendet werden.