

Overnight Oats mit Heidelbeeren und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	590 kcal / 2470 kJ	Fett:	38 g
Eiweiß:	16,1 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	7,5 g
Kohlenhydrate:	45,6 g	ungesättige Fettsäuren:	30,5 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten plus Ruhezeit über Nacht im Kühlschrank

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Oats:

- 180 g Heidelbeeren, gefroren
- 2 Bananen
- 310 g griechischer Joghurt
- 310 ml fettarme Milch
- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 4 TL Honig, flüssig
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 100 g kernige Haferflocken
- 4 TL Chiasamen

Für das Topping:

- 4 TL kalifornische Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf Haferflocken und Chiasamen in den Behälter eines Standmixers geben und glatt pürieren.

2. Die Heidelbeer-Walnuss-Mischung in eine Schüssel füllen und Haferflocken sowie Chiasamen unterrühren.

3. Die Mischung in ein Glas oder kleinen Behälter mit Deckel geben, mit den restlichen Walnüssen garnieren, verschließen und für mindestens vier Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, noch kalt servieren.