



# Vegane Overnight Oats mit kalifornischen Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 520 kcal  
Eiweiß: ca. 13 g Fett: ca. 30 g  
Kohlenhydrate: ca. 52 g

## Zubereitungszeit:

10 Minuten Vorbereitung + mind. 3 Stunden Kühlzeit

## Zubereitung:

1. Haferflocken, Chiasamen, Ahornsirup, 2 TL Nussmus, Mandelmilch und Matcha in zwei Gläsern verrühren.
2. Das übrige Nussmus als kleine „Füllung“ oben in die Mitte setzen.
3. Vegane weiße Schokolade schmelzen, über die Gläser geben und eine feine Schokoschicht bilden.
4. Mit gehackten kalifornischen Walnüssen bestreuen und mindestens 3 Stunden oder über Nacht kühlen.

## Zutaten für 2 Portionen :

100 g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
2 EL Ahornsirup  
4 TL Nussmus  
250 ml Mandelmilch  
1/2 TL Matcha  
50 g vegane weiße Schokolade  
2 EL gehackte kalifornische Walnüsse