

KAROTTEN-MANGO-OVERNIGHT-OATS

ZUTATEN für 2 Portionen

100 g Haferflocken, kleinblättrig, oder andere Getreideflocken
 200 ml Milch (alternativ Hafer- oder Mandelmilch)
 1 EL Chiasamen
 ½ TL Zimt + 1½ EL Ahornsirup oder Honig
 1 Apfel mit Schale, gerieben
 2 mittelgroße Karotten, frisch gerieben
 1 Spritzer Zitronensaft
 ev. 2 EL Kokosraspel (Kokosette)
 ev. 1 EL Rosinen, Cranberrys oder in Streifen geschnittene Datteln



Schraubglas mit Deckel



ev. 150-200 g Naturjoghurt (alternativ veganes Mandeljoghurt)

½ Mango, geschält und in Stücke geschnitten
 2 EL grob gehackte Nüsse (Paranüsse, Pekannüsse)
 1 EL Kokos Chips

ZUBEREITUNG

- Am Vorabend Haferflocken mit Milch, Chiasamen, Zimt, Honig, Apfel, Karotten und Zitronensaft in einem Schraubglas vermischen (optional Kokosraspel und Trockenfrüchte begeben) und in den Kühlschrank stellen.
- **Am Morgen ev. noch Joghurt einrühren, das macht die Overnight-Oats noch cremiger. Sie schmecken aber auch ohne.**
- Mangostücke aufstreuen oder sanft unterheben.
- Mit Nüssen und Kokos Chips bestreuen.

VARIANTEN

- Anstelle der Mago passt frische Ananas hervorragend zu den Karotten. Zusätzlich kann auch eine Banane beigegeben werden.
- Weitere Gewürze: Vanille, gemahlener Ingwer oder Muskatnuss.

