

Overnight Oat mit Banane und Schokodrops – wie Bananensplit zum Frühstück



Zubereitung: 5 min

Zutaten für eine Portion:

60 g Haferflocken, Feinblatt
½ EL Chiasamen
120 ml Mandelmilch (alternativ normale Kuhmilch)
2 EL Joghurt
1 TL Honig
½ Banane
1 EL Schokodrops
1 EL Mandeln, gehobelt

Zubereitung:

Die Haferflocken und Chiasamen zusammen mit der Mandelmilch, dem Joghurt und Honig in einem verschließbaren Glas zusammen rühren. Das Glas über Nacht im Kühlschrank kaltstellen und ziehen lassen.

Am Morgen dann die Schokodrops unterrühren. Die Banane in Scheiben schneiden und auf das Oatmeal legen. Das Ganze noch mit Mandelblättchen garnieren und entweder gleich oder unterwegs genießen.

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥