

Overnight-Oats mit Kurkuma und Apfelkompott

Zutaten für 2 Person:

10 gehäufte EL Haferflocken (100 g), glutenfrei

240 ml pflanzliche Milch

1 TL Kurkuma

6 EL Apfelkompott

2 TL Schokostreusel

4 TL Mandelplättchen, geröstet

Zubereitung:

Verteile die Haferflocken auf zwei Schalen und gebe je 120 ml Milch und 1/2 TL Kurkuma in jede Schale. Alles gut durchrühren und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Gebe am nächsten Morgen je 3 EL Apfelkompott, 2 TL Schokostreusel und 2 TL Mandelplättchen auf die Overnight-Oats.

Wenn du es gerne warm magst, dann gib die Overnight-Oats für ca. 2 Minuten in die Mikrowelle.

Falls du die Overnight-Oats lieber im Topf aufwärmen möchtest, gib das Apfelkompott, die Schokostreusel und die Mandelplättchen erst nach dem aufwärmen auf deine Overnight Oats.

Tipp:

Wer abends vergessen hat seine Haferflocken einzuweichen, kann auch morgens die Haferflocken, das Kurkuma und die Milch zusammenrühren und bei 800 Watt für ca. 2 Minuten in die Mikrowelle geben. Alles 2 Minuten ruhen lassen, durchrühren und dann nochmal eine Minute erwärmen. Aus der Mikrowelle holen, durchrühren und dann das Apfelkompott, die Schokostreusel und die Mandelplättchen auf die Oats geben.