

## Rezeptidee

### Erdmandel-Overnight-Oats mit Mango und Kokos



#### Zutaten Für 1 Portion

- 25 g Alnatura Mangostücke (getrocknet)
- 20 g Alnatura Erdmandeln gemahlen
- 25 g Alnatura Haferflocken Kleinblatt
- 150 ml Alnatura Kokosdrink (gekühlt)
- 20 g Beeren (je nach Saison tiefgekühlt)

Tipp: Die Overnight-Oats schmecken auch mit Milch oder anderen pflanzlichen Alternativen. Und statt Mangos können ebenso gut andere Trockenfrüchte verwendet werden.

Neben Beeren eignen sich als Topping jegliche Früchte der Saison. Tiefgekühlte Beeren können Sie schon am Vorabend über die Overnight-Oats geben.

#### Zubereitung: 5 Min. + 8 Std. Quellzeit

Mango schneiden und Müsli mischen

Am Vortag Mango in feine Stücke schneiden. Mit Erdmandeln, Haferflocken und Kokosdrink vermischen, in ein Bügel- oder Schraubglas füllen und über Nacht verschlossen im Kühlschrank quellen lassen.

Umrühren und genießen

Am nächsten Morgen die Overnight-Oats aus dem Kühlschrank nehmen, einmal durchrühren, mit den Beeren verzieren und genießen.