

Pinke Overnight Oats



Zutaten	1 Portion	2 Portionen
Rote Beete (klein)	1/2	1
Apfel	1/2	1
Banane	1/2	1
kernige Haferflocken	70 g	140 g
Chiasamen	1 EL	2 EL
Wasser	100 ml	200 ml

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
385 kcal	12,8 g
Kohlenhydrate	Fett
62,4 g	8,3 g

Zubereitung

1. Rote Beete ca. 30 Minuten in Wasser kochen und anschließend die Haut abziehen und klein schneiden. (Rote Beete gibt es ebenfalls als vorgekochte Variante im Supermarkt.) Anschließend in einen Mixer geben. Alternativ ist die Zubereitung in einem hohen Gefäß mittels Pürierstab möglich.
2. Entkernten Apfel, Banane, Wasser sowie das Mandelmus hinzugeben und ca. 30 Sekunden mixen bis die Masse weich ist.
3. Haferflocken und Chiasamen auf zwei Gläser verteilen und gleichmäßig die Masse darauf verteilen, unterrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Je nach Geschmack kalt oder warm am nächsten Morgen mit Beeren und Nüssen verzehren.