



Hafergrütze- Overnight Oats

Zutaten

- 100 g [SchapfenMühle Hafergrütze](#)
- 1 Banane
- 150 g Joghurt
- 100 g Himbeeren
- 10 g Honig
- 20 g Haselnusskerne, gehackt

Zubereitung

Hafergrütze in eine Schale geben, mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht zugedeckt einweichen lassen.

Ca. 12 Stunden später die Hafergrütze in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Die Hälfte der Banane in einer Schale zerdrücken und zusammen mit der Hafergrütze, dem Joghurt, den Himbeeren und dem Honig vermengen und gleichmäßig auf 2 Gläser oder Schalen verteilen. Die restliche Banane in Scheiben schneiden. Die Overnight Oats mit den Bananenscheiben und den gehackten Haselnusskernen garnieren.

TIPP: Für ein noch nussigeres Aroma, die gehackten Haselnusskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

