



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

FRÜHSTÜCK - GOOD CARBS

OVERNIGHT OATS MIT APFEL UND GRANOLA

ZUBEREITUNG

1. Die Hälfte der Haferflocken mit dem Zimt in ein Glas geben und mit der Milch und der Hälfte des Ahornsirups begießen.
2. Das Glas verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen den Apfel in Stücke schneiden.
4. Die restlichen Haferflocken mit den gehackten Mandeln und dem restlichen Ahornsirup in einer erhitzten Pfanne 1 Minute rösten und dann abkühlen lassen.
5. Das Granola und die Apfelstücke auf den Overnight Oats anrichten und servieren.

ZUTATEN

1 Apfel
50 g Haferflocken
100 ml Milch, 1,5 % Fett
10 g Mandeln, gehackt
2 TL Ahornsirup
Zimt



427
Kalorien



61g
Kohlenhydrate



12g
Eiweiß



11g
Fett



10g
Ballaststoffe