



Rezept der Woche

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

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

OVERNIGHT OATS MIT BANANE, HIMBEEREN UND KOKOS

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Chiasamen und Ahornsirup in einer Schale verrühren.
3. Schichtweise den Haferbrei und das Obst in ein Glas füllen.
4. Das Glas verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Morgen mit Kokosraspeln garnieren und genießen.

ZUTATEN

50 g Haferflocken
125 ml Milch, 1,5 % Fett
0,5 Banane
100 g Himbeeren
1 TL Chiasamen
1 TL Kokosraspeln
1 TL Ahornsirup



389
Kalorien



55g
Kohlenhydrate



13g
Eiweiß



9g
Fett



13g
Ballaststoffe