

Bananen-Karamell Overnight Oats

Wer Abwechslung zum Frühstück mag, sollte mal das Rezept von den Bananen-Karamell Overnight Oats probieren. Die Haferflocken schmecken übrigens auch als Snack für zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 7,0 h

Gesamtzeit: 7,2 h



Zutaten

1 Stk.	Banane (ca. 100 g)
230 ml	Pflanzenmilch (zum Beispiel Hafermilch)
80 g	Haferflocken (kernige)
1 EL	Chiasamen
50 g	Proteinpudding (Karamell)
Nach Belieben	Ahornsirup (optional)

Für das Topping

1 EL	Proteinpudding (Karamell)
1 EL	Lotus Biscoff (Brottaufstrich)
1 Schuss	Milch (nach Belieben)

Für die Dekoration

Nach Belieben	Bananenscheiben
Nach Belieben	Haferflocken
Nach Belieben	Chiasamen
1 Tupfer	Sprühsahne

Zubereitung

1. **Overnight Oats** sind über Nacht eingeweichte Haferflocken. Meistens werden sie zum Frühstück oder als Snack für zwischendurch verzehrt. Man kann sie mit allerlei Früchten,

Körnern, Nüssen usw. zubereiten. Deshalb werden sie auch nie langweilig. Hier nun ein Rezept für eine große Portion für gute Esser. Die Angaben reichen aber auch für zwei kleinere Frühstücksportionen.

2. Für die **Bananen-Karamell Overnight Oats** zuerst eine Banane mit der Gabel, am besten in einer Schüssel zu Brei zerquetschen.
3. Dann die Haferflocken und die Chiasamen hinzufügen.
4. Jetzt ca. 230 ml Milch hinzufügen und alles gut verrühren. Wer es gerne süßer mag, der kann etwas Ahornsirup hinzufügen. Dieser Schritt ist allerdings optional.
5. Nun den Protein-Karamell-Pudding unterrühren. Die Schale wird nun über Nacht abgedeckt im Kühlschrank gelagert.
6. Für das Topping, den Lotus Biscoff Brotaufstrich am besten einige Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, damit er flüssig wird.
7. Dann einen guten Esslöffel Karamell-Protein-Pudding unterrühren. Da dadurch die Creme wieder anzieht, kann man sie mit einem kleinen Schluck Milch wieder flüssiger machen.
8. Die Creme nun über die aufgeweichten Haferflocken geben und so gut wie es geht glatt streichen.
9. Damit die Overnight Oats auch appetitlich aussehen, kann man sie mit ein paar Scheiben Bananen, ein paar Haferflocken, ein paar Chiasamen und einem Tupfer Sprühsahne dekorieren.

Tipp

Das Rezept von den Bananen-Karamell Overnight Oats schmeckt anstatt mit Karamellpudding auch

mit Schokoladenpudding.