

Overnight-Hafergrütze mit Brombeeren und Haselnüssen

Leicht ⌚ ca. 15 Min.



Zutaten | 4 Portionen

150 g Hafergrütze
200 g Brombeeren, frisch
oder gefroren
1 Banane, reif
40 g Haselnusskerne
2-3 EL Honig
150 g Vollmilch-Joghurt

Zubereitung

Hafergrütze über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.
Hafergrütze in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die
Hälfte der Banane in einer Schüssel zerdrücken und
zusammen mit 1 EL Honig, Joghurt, 2/3 der Nüsse, 1/3 der
Brombeeren und der Hafergrütze vermengen. Gleichmäßig
auf vier Gläser oder Schalen verteilen.
Die restliche Banane in Stücke schneiden und auf die
Overnight Oats geben. Mit Brombeeren und Honig servieren.