

VEGAN. Alpin Overnight Oats

Overnight Oats: **Sehr trendige, gesunde und wohlschmeckende Frühstückskomponenten aus Hafer.** Die in der Regel am Vortag oder spätestens am Vorabend kalt angesetzt werden. Und die man über Nacht im Kühlschrank quellen, bzw. fermentieren lässt.

Portionen: Je nach servierter Portionsmenge

Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 450 g Mandelmilch (auch mit Kuhmilch, wenn nicht VEGAN, umsetzbar)
- 3 TL Alpine Superfoods (Preiselbeeren, Heidelbeeren, rote o. schwarze Johannisbeeren)
- Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kardamom, Vanille, Zitronen- oder Orangenschale

Früchte aus kleinen Kreisläufen, für den Dekor

Zubereitung:

1. Haferflocken in ein Glas geben.
2. Die „Milch“ in ein passendes Gefäß geben.
3. Die gewünschten Gewürze hinzufügen.
4. Einmal durchrühren.
5. In die Gläser oder Gefäße mit den Haferflocken eingießen und abdecken.
6. Die Mischung über Nacht in den Kühlschrank geben.
7. Am Morgen oder gerne auch am Vorabend die alpine Superfood Früchte einstreuen bzw. einlegen.

Anrichtetipp:

8. Am nächsten Morgen nach 24 Stunden (können sehr gerne auch 48 oder 72 Stunden bzw. 2 o. 3 Tage sein) aus dem Kühlschrank nehmen und mit gewünschten Früchten und frischen Kräutern veredeln.

Tipps für das Geschirr

Attraktive Schalen, geben dem Gericht eine besondere Note.

Overnight Oats können:

- Extra serviert werden.
- Direkt im Büffet angeboten werden.
- Oder auch verschlossen im Glas m gesunde Zwischenmahlzeit mit auf den Berg, die Wanderung oder Arbeit mitgenommen werden.

