

Matcha und Chia Overnightoats zuckerfrei



10 min. 288 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Alle Zutaten inkl. **SteviaSweet Crystal** für den Frühstücksbrei gut miteinander verrühren.
2. Im Kalten für einige Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.
3. Den Frühstücksbrei in Servierschüsseln geben und mit Banane und Ananas garnieren.

Zutaten für 8-10 Portionen

70 g	Haferflocken
10 g	Chiasamen
250 ml	Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)
1 TL	Matchapulver
1 TL	SteviaSweet Crystal
1/2 TL	Vanillepulver

Servieren mit

1	Banane
100 g	frische Ananas

Nährwerte pro Portion

288	kcal
1212	kJ
8	Protein in g
45	Kohlenhydrate in g
8	Fett in g