



Overnight Oats Heidelbeer-Käsekuchen

Ergibt:

2 Portionen

Zutaten:

60 g Haferflocken

2 TL Chiasamen

100 ml Mandelmilch, ungesüßt

1 TL Honig

optional: etwas Vanillemark

1 Zitrone (Abrieb und Saft)

60 g Skyr

60 g Frischkäse max. 3 % Fett

einige Tropfen Flavour Drops Vanille

120 g Heidelbeeren

Zubereitung:

1. Die Haferflocken und die Chiasamen mit der Milch verrühren, mit Honig süßen. Wenn gewünscht, etwas Vanillemark zugeben.
2. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Skyr, Frischkäse, die Hälfte des Zitronenabriebs und etwas Zitronensaft vermischen. (Ich nehme immer ungefähr die Hälfte des Safts, das ist natürlich Geschmackssache.) Mit Vanille Flavour Drops abschmecken.
4. Die frischen Heidelbeeren waschen (bei TK nicht nötig, die müssen auch nicht vorher aufgetaut werden, weil sie ja über Nacht auftauen).
5. In zwei Gläser jeweils eine Schicht Haferflocken-Milch, Käsecreme und Heidelbeeren geben, dann diese Schichtung noch einmal wiederholen. Oben mit den Heidelbeeren abschließen und mit dem restlichen Zitronenabrieb bestreuen.
6. Die Gläser verschließen und bis zum Morgen im Kühlschrank aufbewahren. Dann öffnen und genießen!