



Overnight Oats mit Pflaumenkompott

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten:

60 g + 1 EL Haferflocken

120 ml Mandelmilch (ungesüßt)

100 g Pflaumen

1 TL Ahornsirup

1 EL Wasser

1 Prise Zimt

1 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen, entkernen und mit dem Wasser ca. 5-6 Minuten weich kochen. Mit Zimt und Ahornsirup abschmecken. Speisestärke mit Wasser anrühren und damit das Pflaumenkompott andicken.

2. 60 g der Haferflocken mit der Milch in einer Schüssel verrühren.

3. Den zusätzlichen 1 EL Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dabei ständig rühren, damit sie nicht anbrennen und direkt aus der Pfanne nehmen, wenn sie schön gebräunt sind.

4. Die Haferflocken-Milch-Mischung auf zwei verschließbare Gläser aufteilen. Pflaumenkompott darauf geben.

5. Die Gläser verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen, morgens die gerösteten Haferflocken darüber geben und genießen.