



Overnight Oats mit Birnenkompott

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten:

2 Birnen

1 EL Wasser

½ TL Zimt

1 EL Erythrit

1 TL Speisestärke

80 g Haferflocken

80 ml Mandelmilch (ungesüßt)

4 EL Skyr

einige Tropfen Flavour Drops

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Wasser in einen Topf geben und weich kochen lassen. Mit Zimt und Erythrit abschmecken und dann mit Speisestärke andicken.

2. Für die Oats die Haferflocken mit der Milch und dem Skyr mischen und mit ein paar Tropfen Flavour Drops süßen.

3. Die Oats und Birnen schichtweise auf zwei verschließbare Gläser aufteilen. Wenn gewünscht, noch ein paar Haferflocken drüber streuen, Gläser verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.