

Pflaumen-Overnight-Oats



Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Haferflocken
- 3 EL Mandeln
- 2 Pflaumen
- 250 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 2 TL Agavendicksaft
- 4 EL griechischer Joghurt
- 1 TL [Chiasamen](#)
- 2 Walnüsse

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 5 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Mische die Haferflocken mit den Mandeln und verteile sie auf 2 Müslischalen.
2. Fülle 125 ml Hafermilch in jede Schüssel und lasse die Mischung etwas stehen.
3. Wasche in der Zwischenzeit die Pflaumen, entferne den Kern und schneide sie in Würfel. Gib die Pflaumen mit dem Zimt und 50 ml Wasser in einen Topf. Lasse sie für 5 Minuten köcheln.
4. Püriere anschließend die Pflaumen mit dem Agavensirup und verteile sie auf der Hafermischung. Sobald das Pflaumenpüree etwas abgekühlt ist, gibst du den griechischen Joghurt darauf.

5. Garniere die Oats nun mit den Chiasamen und den Walnüssen.
6. Lasse die Pflaumen Overnight Oats über Nacht im Kühlschrank gut durchziehen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

