



# Cardamom-Overnight-Oats

🕒 10–20 Min   

## Zubereitung

- 1 Haferflocken und Dinkelhaferflocken mit der Mandelmilch in einer Schüssel aufgießen. Die Cardamom Samen mahlen und Schalen entfernen. Anschließend dazugeben, vermischen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag den Apfel reiben, unterheben, Mandelblättchen darüberstreuen und genießen.

## Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 100 g  | Kernige Haferflocken |
| 1 EL   | Dinkelhaferflocken   |
| 100 ml | Mandelmilch          |
| 1 Stk. | Apfel                |
| 1 EL   | Mandelblättchen      |
| 0.5 TL | ♦ Cardamom ganz      |

