



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

