



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

## OVERNIGHT OATS MIT BANANE, HIMBEEREN UND KOKOS

### ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Chiasamen und Ahornsirup in einer Schale verrühren.
3. Schichtweise den Haferbrei und das Obst in ein Glas füllen.
4. Das Glas verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Morgen mit Kokosraspeln garnieren und genießen.

### ZUTATEN

50 g Haferflocken

125 ml Milch, 1,5 % Fett

0,5 Banane

100 g Himbeeren

1 TL Chiasamen

1 TL Kokosraspeln

1 TL Ahornsirup



389  
Kalorien



55g  
Kohlenhydrate



13g  
Eiweiß



9g  
Fett



13g  
Ballaststoffe