

Cranberry-Pflaumen Overnight Oats zuckerfrei (vegan)



10 min. 262 kcal SteviaSweet Flüssig

Zubereitung ohne Zucker

1. Pflaumen waschen und halbieren. Die Steine entfernen.
2. Pflaumen, Cranberrys, Nüsse und pflanzliche Milch in die Schüssel eines Mixers geben und zu einer gleichmässigen Masse pürieren.
3. Die Mischung in eine grössere Schüssel geben und die übrigen Zutaten inkl. **SteviaSweet Flüssig** hinzufügen.
4. Einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Die Overnight Oats nach Belieben mit Cranberrys, Nüssen und Pflaumen verzieren.

Zutaten für 2 Portionen

1	Pflaume
60 g	Cranberrys
35 g	Cashewnüsse
200 ml	pflanzliche Milch
60 g	Haferflocken
1 TL	SteviaSweet Flüssig
1/4 TL	gemahlener Kardamom

Servieren mit

	frische Pflaumen
	Cranberrys
	Cashewnüsse

Nährwerte pro Portion

262	kcal
1102	kJ
14	Protein in g
28.5	Kohlenhydrate in g
12.5	Fett in g