

REZEPT DER WOCHE

MOKKA-OATS

MIT BANANE UND SCHOKO

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

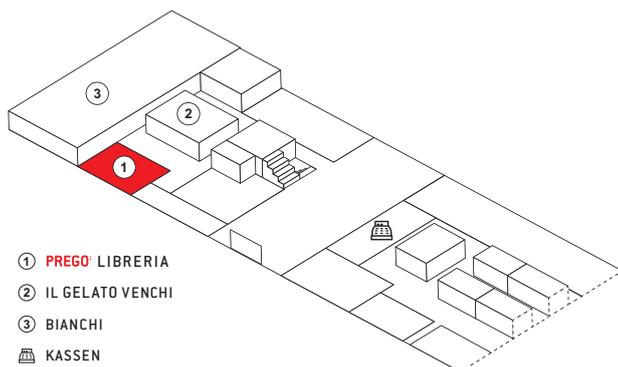
- 40 g zarte oder kernige Haferflocken
- 75 ml Milch
- 75 g Vanillejoghurt
- 1 Tasse kalter Espresso (30 ml)
- 1 TL Kakaopulver
- ½ kleine Banane
- etwas Zitronensaft
- 1 TL dunkle Schokoladencreme (Brotaufstrich; zimmerwarm)
- ca. 5 g weiße Schokolade

01. Die Haferflocken mit Milch, Vanillejoghurt und Espresso in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Masse in eine zweite Schüssel umfüllen und das Kakao-pulver unterrühren.

02. Beide Mischungen ca. 30 Min. quellen lassen. Beide Hafermischungen durchrühren und abwechselnd in ein Twist-off-Glas (ca. 400 ml Inhalt) schichten. Das Glas verschließen, mindestens 4 Std. – am besten über Nacht – kühl stellen.

03. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf die Oats geben. Die Schokoladencreme in Streifen darüber verteilen. Die weiße Schokolade mit einem Sparschäler direkt über den Oats in Röllchen abziehen.

TIPP Lieber ohne Koffein? Dann nehmen Sie statt Espresso noch 30 ml mehr Milch oder Wasser.



Preis: 9,99 €
Rezept von der Seite 14

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

