



## **Karotten-Overnight-Oats**

**für 2 Portionen**

### **Zutaten**

1 kleine Karotte  
100 g zarte Haferflocken  
250 ml Haferdrink oder Milch  
2 EL feine Kokosflocken  
1 TL Zimt

Topping am nächsten Morgen:

50 g Naturjoghurt und frisches Obst oder  
2 EL gehackte Walnüsse oder  
1 TL Mandelmus

### **Zubereitung**

Die Karotte schälen und sehr fein raspeln. Alle weiteren Zutaten zu den geraspelten Karotten geben, gut miteinander vermengen und in zwei dicht verschließbare Gläser geben. Die Gläser in den Kühlschrank stellen und über Nacht durchziehen lassen.

Am nächsten Morgen die Mischung gut durchrühren und nach Wunsch mit frischem Obst und Naturjoghurt servieren oder mit gehackten Walnüssen oder Mandelmus ergänzen.