Pina Colada Overnight Oats

Zuta ten (1 Portion)

4	EL	Haferflocken
1	EL	Rosinen
1	EL	Kokosraspeln
1	TL	Sesam
1	TL	Goldleinsam gemahlen
1	TL	Chiasamen
100	ml	Cocoswasser
4	EL	Kokosjoghurt
1	Scheibe	Ananas
1	Scheibe	Papaya
1	EL	gepopptes Amaranth

Zubereitung

Die oberen trockenen Zutaten vermischen und in ein hübsches Gläschen füllen. Yoghurt und Kokoswasser dazugeben und verrühren. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank.

Wer morgens ganz wenig Zeit hat, schneidet schon mal die Früchte in mundgerechte Stücke und stellt sie auch in den Kühlschrank.

Morgens die Früchte auf die Flockenmischung geben und obenauf das Amaranth streuen. Deckel drauf, mitnehmen, fertig!