

5-Korn-Overnight-Bowl
mit Vanille, Birnen,
Baumnüssen und
Johannisbeeren



Vegan

Zubereitung

Zutaten 5-Korn-Overnight-Bowl

- Bowl:
- 5 gehäufte Esslöffel 5-Kornflocken
- 100 ml Wasser
- 100 ml Sojadrink mit Mandeln
- das Mark einer halben Vanilleschote
- ca. 2,5 Esslöffel Ahornsirup (je nach Belieben)
- Topping:
- 1 mittelgrosse Birne, gewürfelt
- 40 g Baumnusskerne, grob gehackt (ca. 4 Esslöffel)
- 30 g frische Johannisbeeren (ca. 1/4 Tasse)
- 1 Esslöffel dunkle Schokospäne

Zubereitung 5-Korn-Overnight-Bowl

In einer Schüssel die 5-Kornflocken mit Wasser und Sojadrink vermischen. Vanille und Ahornsirup hinzufügen und gut umrühren. Die Mischung abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens 6 Stunden).

Am nächsten Morgen die Birne waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Baumnusskerne grob hacken. Die Johannisbeeren waschen und von den Rispen zupfen.

Die vorbereitete 5-Korn-Mischung gleichmässig auf zwei Schüsseln verteilen. Mit den gewürfelten Birnen, gehackten Baumnüssen und Johannisbeeren garnieren. Zum Schluss die Schokospäne über die Bowls streuen.