

Overnight Oats mit Zwetschgenkompott



© slfg

Zutaten für 10 Kinderportionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

+ mind. 4 Std. kühl stellen

Zutaten:

- 2,5 kg Zwetschgen
- 150 g Honig
- 1L Apfelsaft
- 2,5 TL Zimt
- 5 TL gemahlene Vanille
- 75 g Stärke (oder Vanillepuddingpulver)
- 500 g Haferflocken
- 750 ml Milch oder Pflanzendrink z. B. Haferdrink

Arbeitsgeräte:

- 1 große Schale oder Plastikdose mit Deckel
- Küchenwaage
- 1 Teelöffel
- 1 Esslöffel
- Brettchen
- Messer
- Topf

Variante: Porridge statt Overnight Oats. Dazu die Haferflocken-Milch-Mischung auf dem Herd kurz aufkochen lassen. Das Kompott schmeckt auch gut mit Aprikosen.

Allergene: Milcherzeugnis

Zubereitung:

- 1 Für die Overnight Oats Haferflocken, Milch und nach Belieben auch hier etwas Honig, eine Prise gemahlene Vanille und Zimt hinzugeben. Alles vermischen und mindestens 4 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Für das Zwetschgenkompott die Früchte halbieren und in einen Topf geben. Diese zusammen mit dem Honig karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen. Vanille und Zimt hinzugeben und alles ca. 15 Minuten kochen lassen. Am Ende dieser Zeit die Stärke mit einem Schluck Wasser anrühren und in den Topf einrühren und kurz noch einmal aufkochen lassen.
- 3 Die fertigen Overnight Oats in kleine Schälchen füllen, das leicht abgekühlte Zwetschgenkompott hinzugeben oder unterrühren und servieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de