Overnight Oats-Frühstücks-Slush

Frühstücksflocken-Mix und Sonnenblumenkerne mit Pfirsichnektar mischen, über Nacht im Kühlschrank mit Frischhaltefolie bedeckt quellen lassen.

Quark und Honig glatt verrühren. Die Overnight-Oat-Mischung unterrühren und alles in ein großes Glas geben. Rhabarber-Nektar und Kokosflocken in einen leistungsstarken Mixer geben und kräftig cremig aufmixen. Vorsichtig, etwa über einen Löffelrücken, auf den Getreidemix gießen, mit Kokosflocken garnieren und sofort anrichten.

Zutaten
für 1 Portion:

- 4 EL Frühstücksflocken-Mix
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 125 ml Pfirsichnektar
- 4 EL Magerquark
- 1–2 EL flüssiger Honig
- 150 ml Rhabarber-Nektar
- 2 EL geröstete Kokosraspel
- 1 EL geröstete Kokosflocken (Reformhaus oder Naturkostladen)