

Schlau frühstücken!

Overnight Oats - Variante 1

Zutaten (für 1 Portion):

125 ml Milch (oder Getreidedrink)

40 g Haferflocken

120 g Naturjoghurt

optional eine Prise Zimt und etwas Honig

Toppings: saisonale Früchte wie z.B. Beeren oder geriebener Apfel, klein gehackte Nüsse

Zubereitung:

- Am Vorabend die Haferflocken mit der Milch bzw. dem Getreidedrink vermischen und in einen Behälter mit Deckel füllen.
- In den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen Lieblingstoppings zubereiten.
- Die Overnight oats in ein Einmachglas umfüllen und die Toppings oben aufgeben.