

# Schlau frühstücken!

## Overnight Oats - Variante 2

---

### Zutaten (für 1 Portion):

1 Handvoll Himbeeren  
1/2 Banane  
1 TL Honig  
1 Handvoll Haferflocken  
2 EL Chia-Samen  
250 g Naturjoghurt

### Zubereitung:

- Am Vorabend die Banane in Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten in ein Glas geben und gut verrühren.
- In den Kühlschrank stellen, damit die Haferflocken über Nacht weich werden und die Chia-Samen aufgehen.