



Overnight Oats

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

1 Portion

4 EL Haferflocken (oder Dinkelflocken)

100 ml Milch o. Pflanzendrink

Obst nach Wunsch

Nüsse nach Geschmack

Zubereitung

Zubereitung

1. Flocken und Milch verrühren.
2. Das geschnittene Obst und die Nüsse zugeben.
3. Alles in ein Glas oder anderes Behältnis abfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Süßmälchen können in ihre Overnight Oats nach Belieben Honig oder Ahornsirup geben.

Overnight Oats

Stand 25.03.2022