

Grundrezept Overnight Oats

Hier handelt es sich nur um einen Vorschlag, ihr könnt natürlich gerne variieren, was Menge und Zutaten angeht.

Portionen: 1 Vorbereitungszeit: 5min

Zutaten

50 g Haferflocken aus vollem Korn
150 ml Milch (Kuhmilch, Nussmilch o.Ä.)
1 Prise Vanille oder Zimt
1 TL Leinsamen oder Chiasamen (optional)

Anleitung

Die Haferflocken mit der Milch und den Gewürzen vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Optional kann das Obst schon dazugegeben werden.
Am nächsten Morgen dann die Toppings (Quinoa, Amarant, Dinkelflocken, Früchte usw.) darüber geben und genießen.

Tipp:

Dazu passen natürlich auch jede Art von Nüssen, Kernen, Samen, Superfoods oder Trockenfrüchte. Einfach mal ausprobieren.