


Overnight-Oats

 Leicht  ca. 8 Min.



Zutaten | 1 Portion

40 g Haferflocken (mit zarten Flocken wird´s schön cremig, kernige Flocken behalten mehr Biss)
120 ml Flüssigkeit (z. B. Milch, pflanzliche Milchalternativen, Wasser oder Fruchtsaft)
1-2 TL Honig, ggf. Zucker oder anderes Süßungsmittel
2 EL gehackte Nüsse, Kerne oder Trockenfrüchte
Ca. 3 EL klein geschnittene frische Früchte

Zubereitung

Haferflocken und Flüssigkeit in einem Schraubglas mischen. Nach Belieben mit Honig, Zucker oder anderem Süßungsmittel süßen und gehackte Nüsse, Kerne oder Trockenfrüchte untermischen. Über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen mit frischen Früchten toppen und genießen.

Tipps:

Das Rezept lässt sich nach Lust und Laune immer wieder variieren.
Vanille, Zimt oder Kakao zugeben oder einen Esslöffel Erdnussbutter oder Mandelmus unterrühren.
Auch das fruchtige Topping je nach Geschmack und Saison anpassen und mit Extras wie gehackter Schokolade, Chiasamen, Kokosflocken oder Ähnlichem ergänzen.