

## **Overnight-Oats mit Heidelbeeren**

Leicht 🐧 ca. 5 Min.



## **Zutaten | 1 Portion**

4 EL kernige Haferflocken (40 g)

ca. 100 ml Mandelmilch (oder nach Belieben eine andere Variante)

ca. 60 g Joghurt 3,8 % Fett ca. 70 g frische Heidelbeeren

## Nährwerte pro Portion

## **Zubereitung**

In einem verschließbaren Glas Haferflocken, Milch und Joghurt vermischen.

Heidelbeeren darauf geben, das Glas verschließen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.