

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.