



Benötigte Zutaten

1/2 Becher Haferflocken

1/2 Becher **Reine Lungau Biosphären Frischmilch** (entspricht 150ml)

2 EL **Reine Lungau Biosphären Naturjogurt**

1 TL Honig (je nach Geschmack)

Nüsse zum Garnieren

Overnight Oats

Gesundes Frühstück über Nacht

Anleitung

Alle Zutaten in einem Glas vermischen und über Nacht kühlstellen. Vor dem Servieren mit Nüssen garnieren.

Tipp:

Durch ein paar kleine Zutaten können die Overnight Oats ganz einfach variiert werden. Wir haben 5 verschiedene Varianten für Sie:

Schokoladen-Overnight-Oats:

Basis-Rezept + 1 - 2 EL Kakao (je nach Geschmack), 1 TL Mandelmus, ½ reife Banane.

Zum Garnieren: Cacao Nibs, gehackte Schokoladenstücke (ein paar Bananenstücke zum Garnieren)

Für die Beeren-Overnight-Oats:

Basis-Rezept + 1 Becher frische Beeren (Brombeeren, Erdbeeren, Schwarzbeeren), Marc einer Vanilleschote

Apfel-Zimt-Overnight Oats:

Basis-Rezept + 1 kleiner Apfel, 1 TL Zimt, Marc einer Vanilleschote, 1 - 2 Spekulatius (zum Garnieren)

Kokos-Macadamia-Overnight Oats:

Basis-Rezept + 4 EL Kokosflocken, Marc einer Vanilleschote, 1 kleine Banane; optional: 1 EL Kokoscreme



Ein Rezept von
cookingcatrin