

Overnight Oats

Ihr braucht:

- 40-60 g Haferflocken
- Glutenfreie Alternative: Sojaflocken oder Reisflocken
- 120-180 ml Flüssigkeit z. B. Milch, Nuss- oder Getreidedrinks

So geht's:

Haferflocken und Flüssigkeit in eine Schüssel oder Glas geben und verrühren. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen nach Belieben Obst (Banane, Apfel, Beeren), Nüsse, Samen oder Trockenfrüchte darüber geben.

