

# Overnight-Oats



## Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- Eine Handvoll Obst nach Geschmack, z.B. Erdbeeren



1 Portion



ca. 10 Minuten

## **Zubereitung:**

- 1) 60 g Haferflocken, 150 g Joghurt, 50 ml Milch, 200 ml Wasser und 1 TL Leinsamen in ein verschließbares Gefäß füllen und verrühren.
- 2) Verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3) Am nächsten Morgen eine Handvoll frisches Obst (z.B. Erdbeeren) waschen, schneiden und die Overnight-Oats damit garnieren.

## **Rezeptvariationen:**

Der Naturjoghurt und die Milch können durch pflanzliche Alternativen wie Sojajoghurt und Hafermilch ausgetauscht werden.

## **Tipps:**

Erst weniger Wasser (ca. die Hälfte) hinzufügen und bei Bedarf am nächsten Tag mehr Wasser nehmen, da die Overnight-Oats schnell sehr flüssig werden.