



Sommerliche Overnight-Oats



Menge

400 g für 1 - 2 Portionen

Zutaten

60 g	Haferflocken
70 ml	Milch, 1,5 % Fett
50 g	Naturjoghurt, 3,5 % Fett
10 g	Mandelblättchen
1 TL	Honig
1 Prise	Vanille, gemahlen
200 g	Beeren nach Wahl

Zubereitung

Am Vorabend die **Haferflocken** mit **Milch**, **Joghurt** und **Mandelblättchen** mischen. Mit **Honig** und **Vanille** abschmecken und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Morgen **Beeren** waschen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Overnight-Oats geben.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	457 kJ / 109 kcal	Eiweiß	4,1 g
Fett	3,3 g	Ballaststoffe	2,8 g
gesättigte Fettsäuren	0,8 g	Natrium	15 mg
Kohlenhydrate	18,0 g		
davon Zucker	6,3 g	Gemüse/Obst/Nuss	53 g

Hinweis

Es können auch tiefgefrorene Beeren verwendet werden. Diese dann am Vorabend noch gefroren mit den anderen Zutaten mischen und über Nacht ziehen lassen.

Für vegane Overnight-Oats können auch Milchalternativen z.B. aus Soja verwendet werden.