

Overnight Oats

3 – 4 EL Getreideflocken (Haferflocken, Gerstenflocken, Hirseflocken, etc.)
1/ 4 Liter Milch, Joghurt oder Buttermilch
150g Obst der Saison
1 EL Samen, Nüsse, Kerne (Leinsamen, Haselnüsse, Chia, Walnüsse, Mandeln, ...)



Leinsamen und
Walnüsse enthalten
wertvolle Fettsäuren für
das Herz!

Dieses Frühstück wird am Vorabend zubereitet und kann ohne weitere Vorbereitungszeit morgens genossen werden. Getreideflocken mit Milch übergießen, das kleingeschnittene Obst und die Nüsse darüber geben und verschlossen im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion (ca): 440 kcal/18g Eiweiß/ 12g Fett/69g Kohlenhydrate/10g Ballaststoffe/3 - 4 BE (je nach gewählter Obstsorte zu berechnen)