

# OVERNIGHT OATS

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



5 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 1 Portion

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch (oder Hafermilch)

### bei Belieben:

- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL [Chiasamen](#)

### als Topping:

- 100 g Obst



## Zubereitung:

1. Haferflocken in ein Schraubglas geben und nach Belieben Chiasamen und Ahornsirup zugeben. Milch aufgießen und Glas zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen frisch vor dem Verzehr Obst der Saison als Topping auf das Overnight Oats geben.

**Nährwerte pro Portion:** 283 kcal | KH 42 g | E 13 g | F 6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem **Shop**.

