Overnight Oats mit Joghurt

5 Min		5 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch (pflanzlich)
- 50 g Naturjoghurt
- beliebige Toppings

Zubereitung:

1. Mische die Haferflocken mit der Milch.
2. Gib sie in ein Glas und fülle den Joghurt darauf. Gib weitere beliebige Toppings darauf.
3. Stelle das Overnights Oats Glas über Nacht in den Kühlschrank. Nimm das Glas am Morgen raus und lass es dir schmecken.

Nährwerte pro Portion: 274 kcal | KH 39 g | E 13 g | F 7 g