

# OVERNIGHT OATS

---

## FRÜHSTÜCK TO GO

### ZUTATEN

für 1 Portion:

50 g Haferflocken,  
feinblatt

150 ml Flüssigkeit  
(z.B. Milch, Sojadrink)  
1 TL Süße nach Belieben  
(z.B. Honig, Birkenzucker,  
Zucker)

Topping:

1 Handvoll saisonales Obst  
1 EL Nüsse oder Samen  
(z.B. Walnüsse, Kürbis-  
kerne, Hanfsamen)

### ZUBEREITUNG

Am Vorabend Haferflocken in ein Schraubglas geben, Süße hinzufügen und Flüssigkeit darüber gießen. Schraubglas verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit frischen Früchten und Nüssen oder Samen garnieren.

Tipp:

Statt Haferflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, z.B. Buchweizenflocken, Dinkelflocken oder Fünfkornflocken.

Geben Sie zu den Flocken 1-2 TL geriebenen Leinsamen oder Chiasamen, damit der Brei eine besonders "schleimige" Konsistenz bekommt.



ballaststoffreich,  
gut sättigend



ideal als Frühstück to-go oder  
als Jause beim Wandern

