

Overnight Oats mit Beeren und Nüssen

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/fruehstueck/overnight-oats-mit-beeren-und-nuessen/>

Zutaten

- 50 g Haferflocken
 - 150 ml Pflanzenmilch oder Joghurt (z. B. Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch)
 - Eine Handvoll frische oder gefrorene Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
 - 1 EL Nüsse oder Samen (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Chiasamen)
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional für Süße)
 - 1 TL Fruchtpulver nach Geschmack (z. B. Erdbeere, Himbeere oder Acai)
-

Zubereitung

1. Vorbereitung am Abend:

Die Haferflocken mit der Milch oder dem Joghurt in einer Schale oder einem Glas gut vermengen. Falls du es süß magst, kannst du einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup hinzufügen.

2. Beeren und Nüsse hinzufügen:

Gib die Beeren und die gehackten Nüsse oder Samen darauf. Für zusätzliche Cremigkeit kann auch ein Löffel Joghurt obenauf gegeben werden.

3. Kühlen und quellen lassen:

Decke das Glas oder die Schale ab und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Die Haferflocken quellen und nehmen die Flüssigkeit auf, wodurch sie weich und cremig werden.

4. Morgens genießen:

Die Overnight Oats können am Morgen direkt kalt gegessen oder kurz bei Raumtemperatur stehen gelassen werden. Für einen extra Frischekick kannst du noch ein paar frische Beeren oder Nüsse hinzufügen.
