



# Sommerliche Overnight-Oats



## Menge

400 g für 1 - 2 Portionen

## Zutaten

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 60 g    | Haferflocken             |
| 70 ml   | Milch, 1,5 % Fett        |
| 50 g    | Naturjoghurt, 3,5 % Fett |
| 10 g    | Mandelblättchen          |
| 1 TL    | Honig                    |
| 1 Prise | Vanille, gemahlen        |
| 200 g   | Beeren nach Wahl         |

## Zubereitung

Am Vorabend die **Haferflocken** mit **Milch**, **Joghurt** und **Mandelblättchen** mischen. Mit **Honig** und **Vanille** abschmecken und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Am nächsten Morgen **Beeren** waschen, bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Overnight-Oats geben.

## NUTRI-SCORE



## Nährwertangaben je 100 g

|                       |                   |                  |       |
|-----------------------|-------------------|------------------|-------|
| Energie               | 457 kJ / 109 kcal | Eiweiß           | 4,1 g |
| Fett                  | 3,3 g             | Ballaststoffe    | 2,8 g |
| gesättigte Fettsäuren | 0,8 g             | Natrium          | 15 mg |
| Kohlenhydrate         | 18,0 g            |                  |       |
| davon Zucker          | 6,3 g             | Gemüse/Obst/Nuss | 53 g  |

## Hinweis

Es können auch tiefgefrorene Beeren verwendet werden. Diese dann am Vorabend noch gefroren mit den anderen Zutaten mischen und über Nacht ziehen lassen.  
Für vegane Overnight-Oats können auch Milchalternativen z.B. aus Soja verwendet werden.