

# OVERNIGHT OATS



**Overnight Oats** sind einfach **Haferflocken**, die über Nacht im Kühlschrank ziehen. Natürlich eignen sich auch andere Getreideflocken.

Dieses Frühstück ist gesund und lecker, kann am Abend vorher gut vorbereitet und beliebig variiert werden.

In den kälteren Monaten empfehle ich zum Frühstück eher ein **warmes Porridge**, aber im Sommer eignet sich auch gut etwas Erfrischendes am Morgen.

## Zutaten (für 1 Person):

- ca. 60 g Hafer-, Dinkel- oder Buchweizenflocken
- ca. 100 ml Hafer- oder Mandelmilch
- optional: Soja- oder Kokosjoghurt
- 1 TL Chia-Samen oder Leinsamen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- eine Handvoll Blaubeeren (oder Himbeeren)
- 1 TL Mandelmus
- evtl. Kokosflocken
- etwas Zimt oder Ahornsirup
- *optional*: 1 TL Leinöl
- *optional*: Walnüsse, Kürbiskerne, Pistazien, o.ä.

## Zubereitung:

- die Flocken mit der Milch oder dem Joghurt, den Samen und Kernen sowie den Gewürzen vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- am nächsten Morgen die Beeren, das Mandelmus, die Kokosflocken und optional das Leinöl und die Nüsse hinzufügen und vermengen
- wer es morgens eilig hat, kann das Glas natürlich auch mit zur Arbeit nehmen!

