

Overnight Oats Basis

80g Haferflocken

100g Mandelmilch

1 EL Chiasamen

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Schmeckt lecker pur, mit frischem Obst, Kompott oder Obstmus.

Dieses Rezept ist eine gute Frühstücksbasis und kann nach Geschmack abgewandelt werden zum Beispiel mit Kakaopulver (70%), Agavendicksaft oder Honig, mit Knuspermüsli als Topping, Jogurt oder Quark. Dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt!

Guten Appetit!

