

OVERNIGHT OATS MIT HEIDELBEEREN

Allns to sien Tiet

HEIDELBEEREN

SAISON VON JUNI BIS SEPTEMBER

LAGERWARE OKTOBER



ZUTATEN:

50 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
100 ML MILCH / PFLANZENDRINK ODER WASSER
100 G FRISCHE HEIDELBEEREN
TOPPING

TOPPING-IDEEN:

FRISCHE HEIDELBEEREN
WEITERE FRÜCHTE
NÜSSE
NUSSMUS
ZIMT
KOKOSFLOCKEN
HONIG

ZUBEREITUNG:

1. FRISCHE BEEREN STAMPFEN.
2. HAFERFLOCKEN UND FLÜSSIGKEIT HINZUGEBEN. ALLES VERMENGEN UND ABGEDECKT ÜBER NACHT IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN.
3. AM NÄCHSTEN MORGEN AUS DEM KÜHLSCHRANK NEHMEN, JE NACH VORLIEBE IN DER MIKROWELLE KURZ ERWÄRMEN.
4. UMRÜHREN UND FRISCHE TOPPINGS NACH BELIEBEN HINZUFÜGEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj