



Rezept

Overnight Oats

Frühstück aus dem
Vorratsschrank!



ZEHN

ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

Overnight Oats mit Apfel und Nuss

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 120 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Zucker, Honig oder Ahornsirup
- 1 EL Nüsse, Saaten oder Kerne (z. B. Walnüsse)
- ½ Apfel oder 2 EL Apfelmark
- optional: ¼ TL Zimt

Zubereitung:

1. Nüsse hacken.
2. Haferflocken, Milch oder Pflanzendrink, Leinsamen, Zucker, Honig oder Ahornsirup, Nüsse oder Saaten und ggf. Zimt in einem Schraubglas vermischen.
3. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und kleinschneiden. Alternativ Apfelmark verwenden. Als Topping auf die Masse geben.
4. Overnight Oats über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Verzehr umrühren.



**Wir bringen Wissen
zum Leben.**

zehn-niedersachsen.de

Hinweis:

Bei Stromausfall die Overnight Oats möglichst kühl und dunkel lagern. Zeitnah verzehren.