

OVERNIGHT-OATS MIT FRISCHEN FRÜCHTEN

VITAMINREICH, SÄTTIGEND UND LECKER: DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 150 g APOSTELS jogurti
- 300 ml Milch
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Honig
- 150 g Haferflocken
- 2 TL Sesam
- 60 g Walnüsse
- 2 Feigen
- 50 g Johannisbeeren
- 100 g Himbeeren

ZUBEREITUNG:

APOSTELS jogurti mit Milch, Orangensaft sowie dem Honig vermischen. Anschließend die Haferflocken und den Sesam unterrühren. Die Mischung über Nacht oder, wenn es schneller gehen soll, für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach noch einmal gut umrühren. Walnüsse hacken und auf die angedickten Overnight-Oats verteilen. Die Früchte waschen und damit als leckeres Topping die Overnight-Oats verfeinern.

GUTEN APPETIT!

