

OVERNIGHT OATS APRIKOSEN-CRUNCHY

Einfach gesund ernähren

ZUTATEN (pro Glas à 500 ml):

- 4 gehäufte EL kernige Haferflocken (40 g)
- 120 ml Mandeldrink
- 1 EL Ahornsirup
- 2 gewürfelte Aprikosen
- 2 EL grob gehackte Haselnüsse

Das Grundrezept aus 4 EL kernigen Haferflocken und einem fingerbreit Flüssigkeit (ca. 100 ml Milch und 3 EL Joghurt) und Toppings nach Wahl kann nach Belieben variiert werden: mit Sojamilch, Mandelmilch, Schokomilch oder Saft, mit frischem, getrockneten oder tiefgefrorenem Obst, Nüssen, Kernen und Honig zum Süßen – kreative und schichte, was dir schmeckt!

Zubereitung

1. Verrühre die Haferflocken mit dem Mandeldrink in einer Schale oder einem Glas.
2. Schneide die Aprikosen in kleine Stücke und verteile sie mit den Nüssen auf der Masse.
3. Gebe den Ahornsirup zum Süßen oben drauf und stelle das Ganze zugedeckt für eine Nacht in den Kühlschrank.

Guten Appetit!



FRÜHSTÜCK FÜR
**AUSGE-
SCHLAFENE**