

# Rezept Overnight Oats

## Produktfotos



## Kurzbeschreibung

---

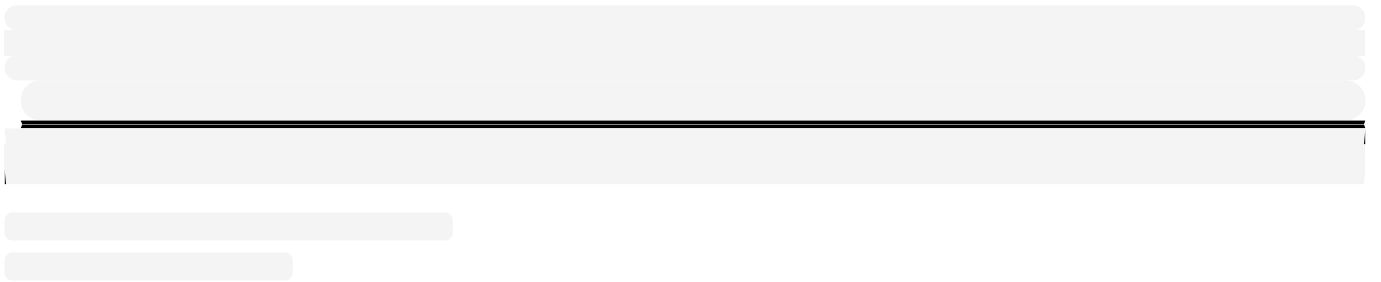
- Gesundes Frühstück
- Schnell vorbereitet
- Gut sättigend

## Beschreibung

---



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von SpinnradÂ® (@spinnrad.de)

# Zutatenliste

## Zubereitung

- 150 g selbstgemachter Joghurt (**Eigenbeschaffung**)
- 45 g Haferflocken (**Eigenbeschaffung**)

Chiasamen, 1 EL (**Eigenbeschaffung**)

0 TL

Ahornsirup, 1 TL (**Eigenbeschaffung**)

FrISChe Früchte oder Beeren, Als Topping (**Eigenbeschaffung**)

## Zubereitung

1. Den Joghurt nach dem Grundrezept am Vortag der Zubereitung herstellen.
2. Alle Zutaten, bis auf die gewünschten Früchte, in ein Schaubglas 200g füllen (z.B. Marmeladenglas) und miteinander verrühren.
3. Jetzt die Früchte obendrauf geben oder erst am nächsten Morgen hinzufügen.
4. Nun alles über Nacht in den Kühlschrank.
5. Am nächsten Morgen die Overnight Oats direkt verzehren oder für unterwegs mitnehmen.

## Mehr Informationen

Artikelnummer	002100540
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:05
Variante	200 g
Package Amount	0.000000

## Preise

### Zubehör Set



#### Zubehör-Set, 1 St.

CHF 21.75

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

## Zubereitung

<b>Frische Früchte oder Beeren</b>	CHF 0.00
<b>Ahornsirup</b>	CHF 0.00
<b>Chiasamen</b>	CHF 0.00
<b>Haferflocken, 1 g</b>	CHF 0.00
<b>selbstgemachter Joghurt</b>	CHF 0.00

