

Over Night Oatie



Dieses Frühstück eignet sich super gut dafür, wenn es morgens schnell gehen soll. Es wird nämlich bereits am Abend hergerichtet und kann dann in der Früh gegessen oder für den Weg eingepackt werden:

1 Tasse **Haferflocken**

1,5 Tassen **Hafermilch**

4 EL **Chiasamen**

4 EL **Apfelmus**

1-2 zerdrückte **Bananen**

1/2 EL **Zimt**

Alles in einer Schüssel verrühren und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Morgens kann man das Gericht mit frischem Obst, Nüssen, Samen oder Kokosraspel anrichten.



Share this: