



Overnight Oats mit Haferdrink

Zeit gesamt
🕒 7h 55min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	120 g
Chia-Samen	2 EL
Zimt	0.25 TL
Haferdrink	700 ml
Äpfel, rot	2 St.
Haselnusskerne, ganz	2 EL
Heidelbeeren, frisch	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Haferflocken, Chia-Samen, Zimt und Haferdrink verrühren. Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Haselnüsse grob hacken. Heidelbeeren waschen.
3. Overnight Oats auf Schüsseln verteilen. Apfelscheiben fächerförmig auf die Haferflocken geben. Mit Heidelbeeren und Haselnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	301 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g