

Rezept Overnight Oats

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Gesundes Frühstück
- Schnell vorbereitet
- Gut sättigend

Beschreibung

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
Signal Wort	Nein
Package Amount	0.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

17,95 €

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

Zubereitung

Frische Früchte oder Beeren	0,00 €
Ahornsirup	0,00 €
Chiasamen	0,00 €
Haferflocken, 1 g	0,00 €
selbstgemachter Joghurt	0,00 €

