

Rezept Overnight Oats

Produktfotos



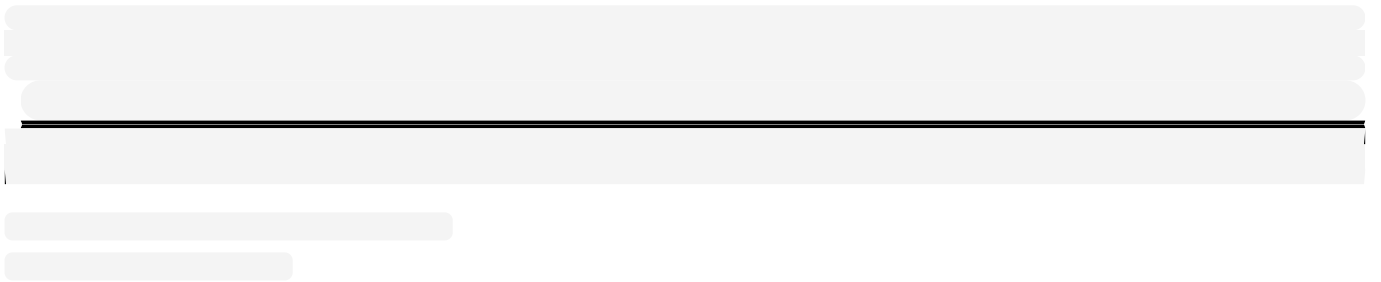
Kurzbeschreibung

- Gesundes Frühstück
- Schnell vorbereitet
- Gut sättigend

Beschreibung



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von Spinnrad® (@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 Schraubglas 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.

18,05 €

- Grundausstattung 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 €

