

## Overnight Oats - Grundrezept

### Zutaten für 1 Portion:

- 80 g Haferflocken
- 200 ml Milch (normal oder auch pflanzlich)

### nach Belieben:

- 1 TL Ahornsirup (zum Süßen)
- Ceylon-Zimt (Vanille oder andere Gewürze)
- Obst (bspw. Bananen, Heidelbeeren oder auch Himbeeren)



### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### Zubereitung:

1. Verrühre die Haferflocken mit Milch in einem Glas oder einer Schüssel miteinander. Gib den Agavendicksaft (oder Honig) hinzu. Du kannst nach Belieben nachsüßen.
2. Verschließe das Glas oder decke die Schüssel ab. Stelle dann die Oats über Nacht in den Kühlschrank.
3. Am nächsten Morgen kannst du dann das Obst in Stücke schneiden und auf den Overnight Oats verteilen.

**Mein Tipp:** Die Overnight Oats eignen sich wunderbar als Meal Prep. Daher kannst du direkt für mehrere Tage vorbereiten. Die Oats halten sich im Kühlschrank mind. 3-4 Tage. Dadurch musst du nur das Topping und das Obst frisch dazugeben.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

