

# OVERNIGHT OATS



## Zutaten (pro Person):

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch nach Wahl (z. B. Kuhmilch, Hafer-, Mandel- oder Sojamilch)
- 1 TL Chia-Samen

## Optionale Zutaten für Variation:

- 1 TL Kakao
- 10 g Proteinpulver (z. B. Vanille oder Schokolade)
- Beeren (z. B. Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Mango, Apfel, etc.)
- Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)
- Honig oder Ahornsirup (zum Süßen)
- Skyr oder griechischer Joghurt (für extra Cremigkeit)



10 Minuten



0 Minuten



## Zubereitung:

- Haferflocken und Chia-Samen mischen: Die Haferflocken und Chia-Samen in ein verschließbares Glas oder eine Schüssel geben.
- Milch hinzufügen: Die Milch nach Wahl dazugeben und gut umrühren, damit die Chia-Samen und Haferflocken gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind.
- Optional: Kakao oder Proteinpulver einrühren: Wenn du den Oats etwas zusätzlichen Geschmack oder Protein hinzufügen möchtest, rühre jetzt den Kakao oder das Proteinpulver unter.
- Zugedeckt in den Kühlschrank stellen: Das Glas oder die Schüssel abdecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden, idealerweise 6-8 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.

Am Morgen: Die Overnight Oats sind nun cremig und fertig zum Verzehr.

## Optional Toppings hinzufügen:

- Früchte: Beeren oder Mango hinzufügen für Frische und Süße.
- Nüsse: Für etwas Knusprigkeit Mandeln, Walnüsse oder Cashews darüberstreuen.
- Süße: Je nach Geschmack mit etwas Honig oder Ahornsirup süßen.

Extra Cremigkeit: Ein Löffel Skyr oder griechischer Joghurt sorgt für extra Cremigkeit.

## Tipp:

Du kannst die Zutaten nach Belieben anpassen oder auch weitere Ergänzungen wie Zimt, Vanilleextrakt oder Erdnussbutter hinzufügen.