




Schoko-Overnight-Oats.

 **10 Min.**  **10 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

g kernige Haferflocken
TL Backkakao-Pulver (z.B. Puda)
1 Prise gemahlener Zimt
ml Milch
TL Akazienhonig (z.B. Naturgut)
g Apfel
EL gehobelte Mandeln (z.B. Puda)
1 Handvoll Beeren

- 1** Starte mit den Haferflocken und gib diese zusammen mit Kakaopulver und Zimt in ein Einmachglas oder Schälchen und vermische alles ordentlich.
- 2** Danach kippst du die Milch und den Honig dazu. Alles richtig gut umrühren.
- 3** Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Misch sie unter die Haferflocken und das war's schon. Alles gut abdecken und im Kühlschrank übernachten lassen.
- 4** Am nächsten Morgen streust du nur noch Mandelscheibchen und Beeren über deine durchgezogenen Overnight Oats.

Tipp: Wenn du morgens noch etwas mehr Zeit hast, kannst du die Mandeln frisch in der Pfanne rösten und erst dann auf deinen Haferflocken verteilen. Das macht dein Frühstück direkt zu etwas Besonderem.