Overnight Oats mit Topping

Dauer: Mittel Kategorie: Jausenrezepte Saison: Ganzjährig



Zutaten

50 G	Haferflocken
1 EL	Leinsamen
50 G	heimischen Skyr oder stichfestes Naturjoghurt
100 ML	Milch
1-2 TL	Honig

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem geeigneten Glas (großgenug) verrühren.
2. Verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Bei Bedarf herausnehmen und mit dem Lieblingstopping dekorieren.
4. Gut verschlossen ist es perfekt zum Mitnehmen.

SEMINAR BÄUERINNEN