

OVERNIGHT-OATS MIT APFEL UND MÖHRE

Zutaten für 2 Portionen

- 80-100 g Haferflocken
- ca. 200 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Apfel und 1 Möhre
- Ahornsirup oder andere Süße
- etwas gemahlene Vanille
- eine Prise Salz
- 1-2 EL gehobelte oder gehackte Haselnüsse
- ca. 100 g Naturjoghurt

Die Haferflocken mit dem Salz und Vanille mischen und auf zwei Schraubgläser verteilen, mit der Milch oder Pflanzenmilch übergießen, so dass die Flocken bedeckt sind. Möhre und Apfel waschen und grob raspeln und mit den Haselnüssen auf die Mischung geben. Jetzt mit dem Joghurt toppen und mit Ahornsirup übergießen. Wir nehmen gerne festen Joghurt. Wer mag kann noch geriebene Orangenschale oder etwas Orangensaft zugeben. Jetzt das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank lassen. Fertig ist das Frühstück und ihr könnt morgen etwas länger schlafen.

