



## OVERNIGHT-OATS MIT APFEL UND MÖHRE



2 Personen



15 Minuten / 8h kühlen

### ZUTATEN

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

#### TIPP

Fertig ist das Frühstück und ihr könnt morgen etwas länger schlafen.

### ZUBEREITUNG

- 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.
- Das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank lassen.

www.bowlsisters.de