



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Lebkuchen «Overnight Oats»



Dauer
10 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
1 Portion

Zutaten

70 g	Haferflocken	½ TL	Lebkuchengewürz
80 g	Pflanzenmilch	1 EL	Mandelmus
180 g	Naturjoghurt	25 g	Schokolade
30 g	Dattelsucker		

Beschreibung

«Overnight Oats» ist ein beliebtes Meal-Prep-Rezept für das Frühstück. Man kann es am Abend vorbereiten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. So hat man am nächsten Morgen direkt ein gesundes Frühstück parat.

Zubereitung

In einem Glas mit Deckel alle Zutaten außer der Schokolade gut vermischen. Die Schokolade schmelzen und über die «Overnight Oats» geben. Verschlossen für 1–2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.