HAFER-FRISCHKORN-MÜSLI – OVERNIGHT OATS

Zutaten für 6 Portionen

3	Bananen
225 g	Haferflocken
3 EL	Rohkakaopulver
ca. 300 ml	Milch
	Nüsse Deiner Wahl

Zubereitung

Am Vorabend alle Zutaten bis auf die Nüsse in einem Behälter zusammengeben und vermischen. Dabei genügend Milch hinzugegeben, damit die Haferflocken aufquellen können. Kühl stellen. Am Morgen die fertigen Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen, bei Bedarf etwas anwärmen und mit Nüssen garnieren.

TIPP

Zusätzliche Mandeln liefern ein Plus an Folsäure für die Blutbildung. Für mehr Ballaststoffe eignen sich Chia- oder Leinsamen. Für mehr Eisen: Einfach am Vorabend Weizenkleie zu den Haferflocken hinzufügen.

Nährwertangaben pro Portion
310 kcal, 10 g E, 13 g F, 36 g KH, 7 g B