



# Overnight Oats mit Haferdrink

Zeit gesamt  
7h 55min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Haferflocken, zart   | 120 g   |
| Chia-Samen           | 2 EL    |
| Zimt                 | 0.25 TL |
| Haferdrink           | 700 ml  |
| Äpfel, rot           | 2 St.   |
| Haselnusskerne, ganz | 2 EL    |
| Heidelbeeren         | 100 g   |

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Haferflocken, Chia-Samen, Zimt und Haferdrink verrühren. Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Haselnüsse grob hacken. Heidelbeeren waschen.
3. Overnight Oats auf Schüsseln verteilen. Apfelscheiben fächerförmig auf die Haferflocken geben. Mit Heidelbeeren und Haselnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |               |     |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 301 kcal |               |     |
| Kohlenhydrate  | 48 g     | Ballaststoffe | 7 g |
| Eiweiß         | 6 g      | Fette         | 9 g |