

Haferflockenfrühstück „overnight oats“

Basis/pro Kind:

1 EL Fruchtmus ohne Zucker - z. B. Apfel

4-5 EL Haferflocken

100 g Milch

50 g Joghurt ohne Zucker

z. B. pflanzl. Kokosjoghurt

Topping nach Wahl:

Gehackte Nüsse, Trauben, Heidelbeeren, Himbeeren
oder 1 TL Back-Kakao ohne Zucker, 1 Prise Zimt,
ungesüßte Kokosraspel

Zubereitung:

1 EL Fruchtmus ohne Zucker in ein Gefäß füllen, die Haferflocken darüber geben und mit der Milch übergießen. Joghurtschicht darüber geben und die Toppings hinzufügen. Gefäß verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

