

## **Apfel-Zimt Overnight Oat - Gesundes Frühstück über Nacht**

Zubereitung: 5 min

Wartezeit: mind. 5 Std.

### **Zutaten für 1 riesen oder 2 kleine Portionen:**

60 g Haferflocken, Feinblatt

100 ml Milch, evtl. einen Schluck mehr morgens

½ TL Zimt

100 g Apfelmus, am besten ohne Zucker selbstgekocht (also nur Äpfel, Wasser und Zitronensaft)

1 mittelgroßer Apfel, süß

### **Zubereitung:**

Den Apfel waschen und am besten mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Die Apfelstücke mit den restlichen Zutaten in ein (verschießbares) Glas geben und gut durchrühren. Das Glas für mindestens 5 Stunden, besser jedoch über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

Am nächsten Morgen das Oat mit einer Prise Zimt toppen. Löffeln und genießen. 😊

Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥