

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 (verschließbares) 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 ♥