

# OVERNIGHT OATS VARIANTEN



## Grundrezept:

- 80 g Haferflocken
- 200 ml (pflanzliche) Milch
- 100 g Joghurt
- beliebige Toppings



## Milchvarianten

- Kuhmilch
- Hafermilch
- Mandelmilch
- Reismilch
- Kakao
- Sojamilch
- Buttermilch



## Beliebte Toppings

- Kakaonibs
- gehackte und geröstete Nüsse, Mandeln
- Kokosflocken
- Trockenfrüchte
- bunte Beeren
- Apfelstückchen
- Zimt oder Vanille
- Quinoa-Pops
- Amaranth-Pops
- Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen
- kleingeschnittenes Obst
- Kekskrümel
- getrocknete Erdbeeren
- verschiedene Säfte oder Sirup
- Ahornsirup oder Honig
- Basilikum, Minze, Zitronenmelisse

## Joghurt-Alternativen

- Kokosjoghurt
- Sojajoghurt
- Apfelmus
- beliebiges Obstmark



## ♥ HAFERLIEBE

20 gesunde Frühstücksideen mit Haferflocken:  
findest du in meinem "Haferliebe" Buch

