

OVERNIGHT OATS VARIANTEN



GRUNDREZEPT

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch
(oder Hafermilch)
- beliebige Toppings

MILCHVARIANTEN

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

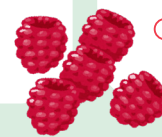
BELIEBTE TOPPINGS

- 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

- Kokosjogurt
- Sojajoghurt
- Apfelmus
- beliebiges Obstmark



LÖFFELWEISE LECKER: MEIN HAFERLIEBE-KOCHBUCH

HAFERFLOCKEN-HITS
FÜR DIE FAMILIE

20 GESUNDE
FRÜHSTÜCKS-IDEEN



FÜR ALLE, DIE OVERNIGHT
OATS, PORRIDGE &
GRANOLA LIEBEN

GIBT'S HIER IM SHOP



www.familienkost.de