

## REZEPTE

# Overnight Oats Banane-Nuss

Rezept für 4 Personen

## ZUTATEN

- 100 g Haferflocken
- 2 Bananen
- 4 Äpfel, klein
- 400 ml Milch (1,5% Fett)
- 8 EL Naturjoghurt (1,5% Fett)
- 2 EL Mandeln, gehobelt
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Kokosflocken



Bild: jenifoto/ stock adobe.com

## Zubereitung

1. Äpfel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Naturjoghurt, gehackte Walnüsse und Apfelstücke in eine Schüssel geben und verrühren.
3. Die Mischung auf vier Gläser verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Tag die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und auf die vier Gläser verteilen.
5. Mit Mandeln und Kokosflocken garnieren.

## Tipp

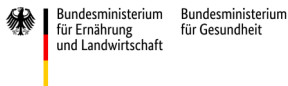
Das Tolle an Overnight Oats ist, es gibt unendlich viele Varianten, so wird das Frühstück nie langweilig. Statt Kuhmilch, probieren Sie mal eine andere Milchalternative, z.B. Hafermilch oder statt Haferflocken Dinkelflocken. Wir wünschen Guten Appetit!

---

## QUELLE

### Deutsche Gesellschaft für Ernährung / Geprüfte IN FORM-Rezepte

Das Rezept trägt das Logo "Geprüfte IN FORM-Rezepte". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/snack/overnight-oats-banane-nuss/>