



OVERNIGHT OATS MIT BANANE & APFEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 6 – 8 H • **PORTIONEN:** 2

ZUTATEN

- ☐ 1 500-ml-Einmachglas oder
2 Einmachgläser à 250 ml mit Deckel(n).
- ☐ 50 g Haferflocken
- ☐ ¼ TL Zimt
- ☐ 1 Prise Muskatnuss
- ☐ ¼ TL Vanille
- ☐ 1 Prise Nelken, gemahlen
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ ½ Banane, zerdrückt
- ☐ ½ kleiner Apfel, geschält und gewürfelt
- ☐ 240 ml Milch (oder ungesüßte
pflanzliche Milch)

SO GEHT'S

1. Zutaten in einer großen Schüssel gut vermengen.
2. Mischung in ein 500-ml-Einmachglas (oder zwei 250-ml-Gläser) füllen und verschließen.
3. Über Nacht (6 – 8 Stunden) im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Statt Bananen kannst du 1 TL Ahornsirup oder ½ EL Honig als Süßungsmittel verwenden.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.