ANDECHSER NATUR



Overnight Oats

Zutaten für vier kleine Portionen oder zwei ordentliche Frühstücksportionen zum Mitnehmen

250 g kernige Haferflocken
500 g ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild 3,8 %

1 Apfel
4 EL Haselnüsse
½ TL Zimt
nach Wunsch: 2 EL Rosinen oder getrocknete Cranberrys

2 Möhren, etwa 100 g
50 g Walnüsse
½ TL Zimt

zum Süßen evtl. 1-2 TL Ahornsirup

So geht's

1. Die Haferflocken mit dem Bio Jogurt vermengen.

Overnight Oats - Apfelkuchen

2a. Den Apfel mit Schale (oder auch geschält) reiben, die Haselnüsse hacken. Die Hälfte der Jogurt-Haferflocken-Mischung mit dem geriebenen Apfel, den gehackten Nüssen, dem Zimt und evtl. den Rosinen oder den Cranberrys verrühren. Wer es süßer mag, gibt noch etwas Ahornsirup hinzu.

3a. Zum Mitnehmen die Overnight Oats zum Beispiel in ein ausgespültes Glas mit

Schraubdeckel oder in eine auslaufsichere Brotbox geben. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, am nächsten Morgen genießen.

Overnight Oats - Karottenkuchen

2b. Die Möhren schälen und raspeln, die Haselnüsse hacken. Mit dem Zimt unter die andere Hälfte der Jogurt-Haferflocken-Mischung rühren. Wer es süßer mag, gibt noch etwas Ahornsirup hinzu.

3b. Zum Mitnehmen die Overnight Oats á la Karottenkuchen zum Beispiel in ein ausgespültes Glas mit Schraubdeckel oder in eine auslaufsichere Brotbox geben. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, am nächsten Morgen genießen.


ANDECHSER
NATUR
Bio
Jogurt
mild
3x
mehr Reifezeit
für mehr Geschmack


ANDECHSER
NATUR
Bio
Jogurt
mild

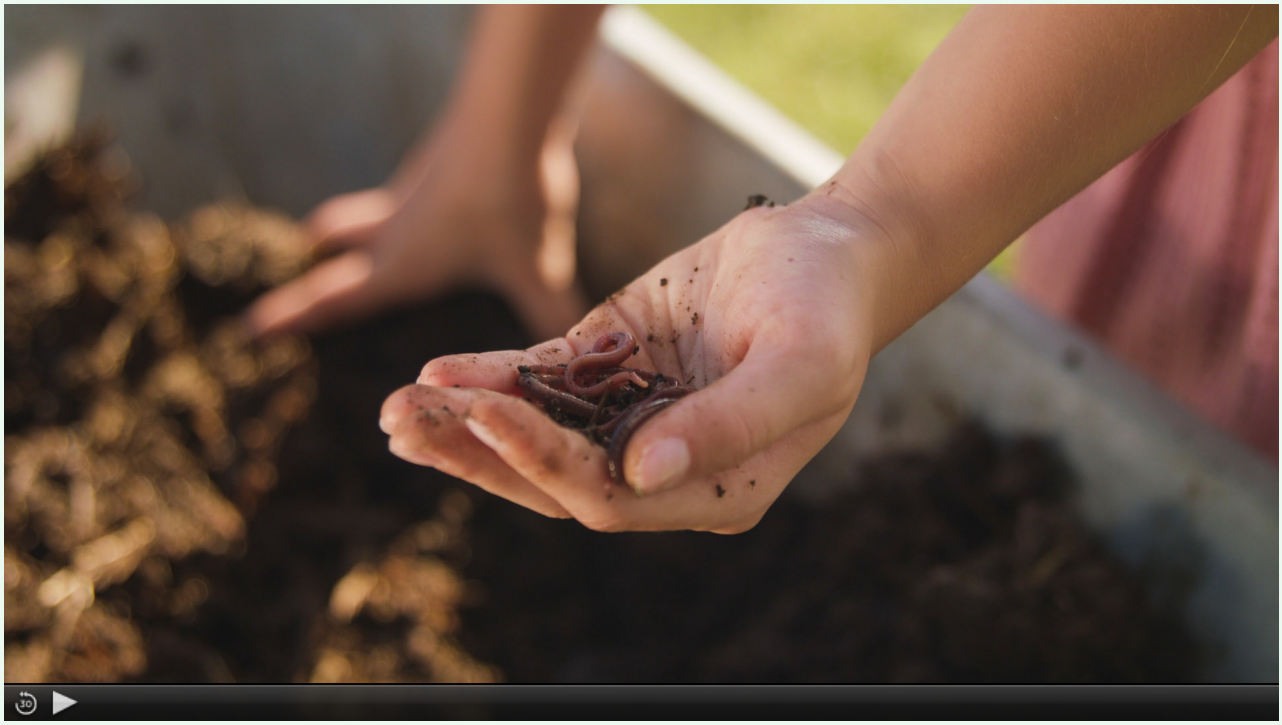


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

