



# HAFER-FRISCHKORN-MÜSLI - OVERNIGHT OATS

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Banane
- 75 g Haferflocken
- 1 EL Rohkakaopulver
- ca. 100 ml Milch
- Nüsse Deiner Wahl

## Zubereitung

Am Vorabend alle Zutaten bis auf die Nüsse in einem Behälter zusammengeben und vermischen. Dabei genügend Milch hinzugegeben, damit die Haferflocken aufquellen können. Kühl stellen. Am Morgen die fertigen Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen, bei Bedarf etwas anwärmen und mit Nüssen garnieren.

## Nährwertangaben pro Portion

310 kcal, 10 g E, 13 g F, 36 g KH, 7 g B

## TIPP

Zusätzliche Mandeln liefern ein Plus an Folsäure für die Blutbildung. Für mehr Ballaststoffe eignen sich Chia- oder Leinsamen. Für mehr Eisen: Einfach am Vorabend Weizenkleie zu den Haferflocken hinzufügen.