

Nuss-Overnight-Oats



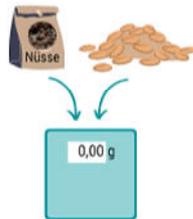
Zutaten

80 g Haferflocken
40 g gemahlene Nüsse
1 EL Zitronenschale, gerieben
1 EL Ahornsirup
440 ml Milch
Beeren nach Belieben

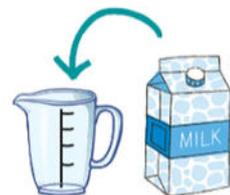


Start

abwiegen



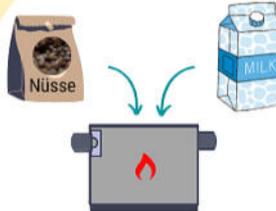
abmessen



verrühren



aufkochen



unterrühren



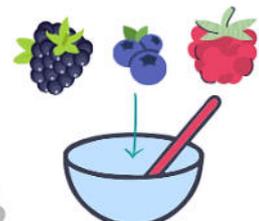
zzz

über Nacht in
den Kühlschrank

waschen



garnieren*



*Beeren für kleine Kinder zerdrücken oder der Länge nach vierteln wegen Aspirationsgefahr

Ziel