

Overnight Oats Banane Nuss

40 g Haferflocken, blütenzart

1EL Leinsamenschrot

40g Naturjoghurt

100ml Sojamilch

1TL Honig



Zubereitung:

Am Vortag Haferflocken, Leinsamen, Honig, Joghurt, Sojamilch in ein Weckglas (Marmelade Gläschen) geben.

Nicht umrühren!!!

Vorm servieren, eine halbe Banane klein schneiden, Walnüsse, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne, hacken und dazugeben.

Alles ordentlich verrühren und mit

3 Heidelbeeren, Minze und Nüssen dekorieren.