

## 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.