

# OVERNIGHT-OATS MIT HONIG UND BROMBEEREN

FÜR EINEN GESUNDEN  
UND ENTSPANNTEN START  
IN DEN TAG

## MAN BRAUCHT

50 G KERNIGE HAFERFLOCKEN  
50 G ZARTE HAFERFLOCKEN  
50 G GEMAHLENE HASELNÜSSE  
200 G JOGHURT  
100 ML MILCH  
2 EL BREITSAMER AKAZIENHONIG  
150 G BROMBEEREN  
30 G MANDELN

## SO GEHT'S

KERNIGE UND ZARTE HAFERFLOCKEN, HASELNÜSSE, JOGHURT, MILCH UND HONIG VERRÜHREN UND ÜBER NACHT IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN.

AM NÄCHSTEN TAG MIT BROMBEEREN UND MANDELN GARNIEREN UND NACH BELIEBEN MIT HONIG SÜSSEN.

