Mohnige Overnight Oats



Dauer: Schnell

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Frühstück

Saison: Ganzjährig

Für: 1 Personen

Verfasst von: Marion Riepler

Zutaten

40 G	Haferflocken
100 ML	Milch
1 EL	geschrotete Leinsamen
1 EL	Mohn
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Apfelsaft
3 EL	Joghurt
	Obst der Saison

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermischen, über Nacht in den Kühlschrank stellen und nach Belieben mit Obst der Saison garnieren.

Ideal wenn es morgens schnell gehen muss oder in einem Einmachglas verpackt als Frühstück to go.