Overnight Oats mit Beeren

Frühstück & Brunch · 2 Gläser · Arbeitszeit 5 Min. · Gesamtzeit 8 Std. 5 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 100 g zarte Haferflocken
- 250 g Milch oder Haferdrink
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Chiasamen
- 1–2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Milch, Joghurt, Chiasamen, Honig und Zimt in den Mixtopf geben und **15 Sek./Linkslauf/Stufe 3** verrühren.
2. Die Hälfte der Beeren in zwei Gläser verteilen, die Hafermischung darübergeben und mit den restlichen Beeren abschließen.
3. Verschlossen über Nacht im Kühlschrank quellen lassen und morgens direkt aus dem Glas essen.

> **Tipp:** Wer es cremiger mag, gibt morgens noch einen Schuss Milch dazu. Im Kühlschrank halten sich die Gläser zwei Tage – praktisch zum Mitnehmen.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/