

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS

„Overnight oats“ mit Lorenz Nuss & Frucht Mix

2- 3 Portionen | 5 Minuten {ohne Ruhezeit}

Zutaten:

120 g Haferflocken {großblättrig}

300 g Joghurt

325 ml Buttermilch

2 EL Honig {optional}

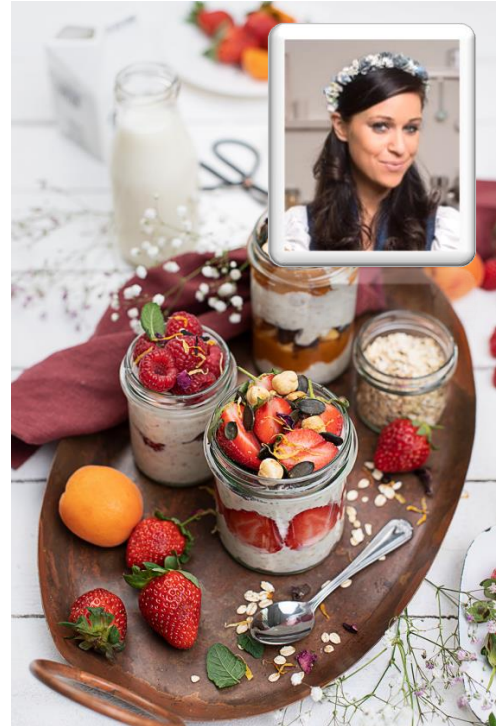
Etwas Zimt

Für die Garnitur:

150 g Marillen

50 g Himbeeren

4 – 6 EL Lorenz Nuss & Frucht Mix



Zubereitung:

Haferflocken mit Naturjoghurt, Buttermilch vermengen. Mit Honig und Senf abschmecken. In verschließbare Gläser geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren: Marillen kleinschneiden, optional als Mus pürieren und die Overnight Oats, also das Haferflocken-Frühstück mit Marillen, Beeren und dem Nuss & Frucht Mix garniert servieren.

Tip: Der perfekte Snack - macht lange satt und lässt sich sehr gut saisonal zubereiten.