



## Overnight Oats

Ein schnelles Frühstück am Morgen ist Gold wert, oder? Unsere leckeren Overnight Oats mit einem Schuss Espresso machen wach und sättigen mit ihren vielen Ballaststoffen bis zur Mittagspause. Im Gegensatz zu den meisten Müslis verwenden wir hier nur wenig Süße in Form von Honig oder Apfeldicksaft. Einfach, schnell und lecker!

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Zutaten (für 2 Portionen)**

- 100 g kernige Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 2 TL Honig oder Apfeldicksaft
- 1 Prise Salz
- 20 g Mandelblättchen
- 2 Msp. Zimt
- 2 Espressi
- 1 kleiner Apfel

**1** Zwei Gläser mit jeweils 50 g Haferflocken sowie einer Prise Zimt befüllen und mit der Mandelmilch aufgießen. Das Ganze vermischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

**2** Am nächsten Morgen die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis sie duften. Honig oder Apfeldicksaft in den heißen Espressi auflösen.

**3** Den Apfel mundgerecht aufschneiden. Jeweils einen Espresso über die Haferflocken gießen und mit Mandeln und Apfelstücken servieren.

**Tipp:** Das Obst kann natürlich nach Geschmack variieren.

**Guten Appetit!**