

Overnight Oats

von Raphael Meng

Mengen für 20 Personen

Tags: Laktosefrei, Einfach, Vegan, Vegetarisch, günstig

1.2 kg Haferflocken

6.0 cl Ahornsirup

120 g Nüsse gehackt

2.0 TL Zimt

120 g Rosinen

500 g Äpfel

Overnight Oats können bestenfalls am Vorabend in einen Behälter und mit Wasser bedeckt werden. Wer möchte, kann anstelle von Wasser auch Milch, Haferdrink, Sojadrink, Kokosdrink oder ähnliches nehmen. Am Morgen können die Overnight Oats dann nach belieben mit Zimt, Honig, Nüssen, Rosinen, Agavendicksaft, Zucker, Beeren, Dörrfrüchten oder anderen Früchten angereichert werden.