



Kinderfreundliche Overnight Oats

(1 Portion)

Zutaten

- 100 ml Haferflocken
- 100 ml Milch (oder Hafer-/Pflanzenmilch)
- 2–3 EL Joghurt (Vanille oder Natur)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- ½ TL Honig oder etwas Marmelade (optional. Kein Honig für Kinder unter 1 Jahr)

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einem Glas oder Behälter gut vermischen.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mindestens 3–4 Stunden).
3. Vor dem Servieren umrühren und mit Lieblings-Toppings des Kindes garnieren – Beeren, Banane oder Apfelstücke.

.....

Drei leckere Varianten

Bananenbrot

Zum Grundrezept hinzufügen:

- ½ zerdrückte Banane
- ¼–½ TL Zimt
- 1 TL Chiasamen (optional)

.....

Karottenkuchen

Zum Grundrezept hinzufügen:

- 2–3 EL fein geriebene Karotte
- ½ TL Zimt
- Eine Prise Vanillezucker (optional)
- 1 TL Rosinen (optional)
- Etwas Orangenschale (optional)

Tipp!

Mit etwas Vanillejoghurt toppen.

.....

Apfelkuchen

Zum Grundrezept hinzufügen:

- ½ geriebener Apfel
- ½ TL Zimt
- Eine Prise Vanillezucker (optional)
- Einige Rosinen (optional)

Tipp!

Mit etwas Granola bestreuen.