

Grundrezept: Overnight-Müsli



Ergibt ca. 4 Portionen. Eignet sich super als leckeres Vesper für den Kindergarten, die Schule oder Arbeit, das ganz einfach am Vorabend vorbereitet und je nach Geschmack „gepimpt“ werden kann.

ZUTATEN:

- 80 g Äpfel, geraspelt
- 60 g Haferflocken
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Leinsamen
- 10 g Haferkleie
- 150 g Milch (Hafermilch ist ebenfalls gut geeignet)
- 1 TL Rübensirup oder Honig
- 200 g Naturjoghurt
- 20 g gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse oder Walnüsse)

SO GEHT'S:

1. Alle Zutaten abwiegen und in einer großen Schüssel gut vermengen.
2. In saubere Schraubgläser füllen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Das Overnight-Müsli kann - je nach Geschmack - mit saisonalem Obst, selbstgemachtem Früchtepüree oder Trockenfrüchten „gepimpt“ werden und hält gut gekühlt einige Tage. So könnt ihr euren Powersnack in kürzester Zeit vorbereiten und euer selbstgemachtes Overnight-Müsli immer wieder genießen.

Wir wünschen guten Appetit!

Das Projekt Naturpark-Kochschule wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.

Weitere Informationen: www.naturpark-kochschule.de

