

# KINDERLEICHTES OVERNIGHT-MÜSLI MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Ergibt ca. 4 Portionen. Das perfekte Frühstück für Schule oder Arbeit.

## ZUTATEN:

- 80 g Äpfel, geraspelt
- 60 g Haferflocken
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Leinsamen
- 10 g Haferkleie
- 100 g Hafermilch
- Etwas Honig
- 50 g Milch
- 200 g Naturjoghurt
- 20 g gehackte Nüsse  
(z. B. Haselnüsse oder Walnüsse)



## SO GEHT'S:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermengen.
2. Jetzt in saubere Schraubgläser abfüllen, verschließen und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Das Overnight-Müsli kann nach Lust und Laune mit saisonalem Obst, Früchtepüree, Saaten oder Trockenfrüchten ergänzt werden und hält gut gekühlt einige Tage. Somit können ganz fix ein paar Portionen für die kommenden Tage vorbereitet werden.

## DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: [www.naturpark-kochschule.de](http://www.naturpark-kochschule.de)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



 Gefördert durch  Baden-Württemberg  
Ministerium für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich.  
VON DAHEIM

  
[www.vondahheim.de](http://www.vondahheim.de)

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.  
[www.naturparke-bw.de](http://www.naturparke-bw.de)