



farmgoodies
So entsteht das Gute

OVERNIGHT OATS MIT ERDBEEREN UND BIO-LEINÖL

Erstellt am 17.06.2025

Bio-Leinöl versüßt die Erdbeersaison 🍓 🌱

10 min leicht vegetarisch

Nach einem Rezept von Bloggerin Julia Buschbacher, Betreiberin des SB-Regionalladens "Bauernstub'n" in Walding, Rottenegg und St. Martin i.M.



Rezept (für 4-6 Personen)

- 250 ml Milch (oder auch Pflanzendrink)
- 200 g Haferflocken
- 3 EL Kokosflocken
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL gehackte Mandeln
- 50 g Skyr oder Joghurt
- 1 EL Dattel oder Ahornsirup
- Erdbeeren, Bio-Leinöl

Zubereitung:

- Alle Zutaten (außer den Erdbeeren und dem Bio-Leinöl) zusammenmischen und in einem verschließbaren Behälter über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen die Erdbeeren klein schneiden und zusammen mit den Overnight Oats in ein Glas schichten.
- Oben auf kommt je 1 TL Bio-Leinöl.
- Nach Wunsch noch mit Kokosflocken oder Leinsamen bestreuen.

Und hier stellt sich die Bloggerin Julia Buschbacher vor:

Ich bin Julia und wohne mit meiner Familie im wunderschönen Mühlviertel.

Ich koche und backe aus Leidenschaft, dabei lege ich sehr viel Wert auf Regionalität, hochwertige Produkte und Saisonalität.

Ich bin gerne in der Natur und liebe es Gemüse, Obst und Kräuter zu verarbeiten und Pesto, Marmeladen und Saucen einzukochen.

Vor einigen Jahren haben die SB-Regionalläden "Bauernstub'n" initiiert - mit einem ausgewogenen Sortiment des täglichen Bedarfs.



