



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **OVERNIGHT OATS MIT LEINSAMEN**

Erstellt am 15.02.2023

**VEGETARISCH LEICHT 15 MIN  
(+STEHZEIT ÜBER NACHT)**

Brainfood gleich zum Frühstück! Eine gesunde und einfache Variante für eine gesunde Energiezufuhr am Morgen. Außerdem machen Haferflocken und Leinsamen lange satt und beugen Heißhungerattacken vor. Verwendet werden darf grundsätzlich alles was schmeckt und man zuhause hat.



### **Zutaten**

- 100 g Haferflocken (zart)
- 2 EL Bio-Leinsamen
- 1 EL Bio-Leinöl
- 1 gr. Becher Joghurt
- Honig nach Bedarf
- TK-Beeren aus dem eigenen Garten (Ribisel, Johannisbeeren, Himbeeren, Felsenbirnen, Heidelbeeren, Kirschen...)

### **Zubereitung**

- alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermengen und abschmecken
- anschließend in Schraubgläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- am Morgen gerne noch mit Nüssen oder Beeren garnieren
- kann super als Snack in Büro oder Schule mitgenommen werden

2026 © All Rights Reserved