

OVERNIGHT-OATS MIT ERDBEEREN UND INGWER

Kategorie: **FRÜHSTÜCK**



Zutaten für 1 Portion:

- 5 Esslöffel Haferflocken
- 70 g Kefir (Kuh)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Stück Ingwer
- 200 g Erdbeere

ZUBEREITUNG:

Ingwer fein reiben, mit dem Kefir, dem Zitronensaft und der Hälfte der Erdbeeren in ein Gefäß geben und pürieren. Im Anschluss mit den Haferflocken vermischen, in ein (Einmach)glas füllen und verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die übrigen Erdbeeren in Würfel schneiden und auf die Flickermischung geben.