

## Overnight Oats mit Apfel und Nussmus

Zutaten	(1 Portion)
½	Apfel, gewürfelt
½ Tasse	zarte Haferflocken
½ – 1 Tasse	Milch (Kuhmilch oder Pflanzendrinks)
1 EL	Nussmus (z.B. Erdnuss, Cashew oder Mandel)
1 EL	Leinsamen (am besten geschrotet)
1 TL	Ahornsirup
½ TL	Zimt
1 EL	Nüsse, gehackt (z.B. Walnüsse, Cashew oder Mandel)
	Leeres Marmeladenglas oder kleine Dose

### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten außer den Apfelwürfeln und Nüssen in das Glas bzw. die Dose und verrühren Sie alles gut miteinander. Gefäß verschließen und über Nacht oder für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.
2. Apfel und Nüsse bereiten Sie ggf. schon vor und richten sie am nächsten Morgen.
3. Kontrollieren Sie am nächsten Morgen die Konsistenz der Overnight Oats und fügen Sie bei Bedarf noch etwas Milch hinzu.
4. Apfelwürfel und gehackte Nüsse hinzugeben und gut umrühren.

**Guten Appetit!**