



## Orangen Overnight-Oats

### Zutaten:

ca 200 g Haferflocken  
ca 200 ml Milch  
ca 100 ml Wasser  
5-6 Datteln oder 50 g Erythrit  
ca 50 g gehackte Haselnüsse  
ca 50 g Leinsamen  
1 Bio Orange  
etwas Zimt

### Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, Leinsamen und Zimt mit Milch und Wasser in einer Schüssel mischen.  
Zum Süßen entweder Datteln klein schneiden und untermischen oder Erythrit einrühren.  
Die Schale der Orange abreiben und für mehr Aroma mit in die Oat-Mischung geben.  
Die Orange klein schneiden und entweder ebenso mit in die Oats unterheben oder nach dem Aufteilen in Schraubgläser oben auf die Oats geben.

