



Spekulatius Overnight-Oats

Zutaten:

ca 200 g Haferflocken
ca 200 ml Milch
ca 200 ml Wasser
ca 100 g gehackte Haselnüsse
ca 100 g Rosinen
1-2 EL Honig oder Erythrit
1 TL Spekulatiusgewürz

Zubereitung:

Haferflocken, Nüsse, Rosinen und Spekulatiusgewürz mit Milch und Wasser in einer Schüssel mischen.
Zum Süßen entweder Honig oder Erythrit einrühren.
Die Mischung gleichmäßig in Schraubgläser aufteilen und nach Belieben frisches Obst wie zB Orangen oder Birne hinzufügen.

