

## Overnight Oats für das Baby

### Zutaten

- 30 g zarte Haferflocken
- 60 g Apfelmark oder Apfelmus ohne Zucker (kurbelt die Verdauung an)
- 1 TL ungeschwefelte Rosinen (sorgen für die Süße)
- 90 ml Vollmilch
- frisches Obst wie Himbeeren oder Bananenscheiben als Topping



### Zubereitung:

1. Nimm ein Schraubglas und fülle nacheinander das Apfelmark, die Haferflocken und die Rosinen ein.
2. Gieße die Milch darüber und verschließe das Schraubglas. Stelle es bis zum nächsten Morgen in den Kühlschrank. Nach bereits 5 Stunden hat das Overnight Oat die perfekte Konsistenz, um von Baby, Kind oder Erwachsenen vernascht zu werden.
3. Garniere es mit frischen Früchten wie Himbeeren oder Bananenscheiben. Für frischen Crunch kannst du noch ganz frisch ein paar ungesüßte Cornflakes zufügen.

**Tip:** Wenn du möchtest, kannst du das Overnight Oat auch in der Mikrowelle erwärmen. Dann landet es nicht so kalt in Babys Bauch.

### Unsere Empfehlung für Dich:



**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**  
MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>