



## OVERNIGHT OAT A LA "MÖHRENKUCHEN"

von Sarah Ahrens

### ZUTATEN für 1 Portion

1 Möhre (ca. 50g - geraspelt oder geschreddert)  
60g Haferflocken  
120 ml Milch / Milchersatz  
1 TL Wonkas Tonka\*  
2 TL Nuss Creme\*  
optional: Griechischer Joghurt und andere Deko für das Topping

### ZUBEREITUNG

Die Möhre raspeln oder im Hochleistungsmixer zerkleinern.

Haferflocken, Milch, geraspelte Möhre, Wonkas Tonka und die Nusscreme miteinander vermischen.

Die fertige Masse in ein Glas füllen und mindestens 2 Stunden, bestenfalls aber über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Verzehr – bei Bedarf noch nachsüßen – und mit griechischem Joghurt sowie Zuckerstreuseln, Nüssen oder sonstigen Toppings garnieren.



\*Edelschmaus Originalprodukt