

## Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

### Overnight Oats mit Apfelmus

#### Zutaten für 2 Portionen

- 2 kleine Äpfel
- 80 g Vollkornhaferflocken
- 200 ml Hafermilch
- 1/2 TL Zimt oder Lebkuchengewürz
- 2 EL Gojibeeren

#### Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse entfernen.
2. 100 ml Wasser (je nach Größe der Äpfel etwas mehr) in einem Topf erhitzen und die Äpfel ca. 5 Minuten darin weichkochen.
3. Anschließend pürieren und abkühlen lassen.
4. Mit den Vollkornhaferflocken, der Hafermilch und dem Zimt bzw. Lebkuchengewürz vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Morgen mit Gojibeeren garnieren.

*Rezept von Clean Eating Expertin Hannah Frey (Projekt: Gesund leben)*