



# Overnight Oats mit Rhabarber- Erdbeer-Sauce

ⓘ Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 15 Minuten und mind.

4 Std. kühl stellen

## **Zutaten für 10 Kinderportionen**

- 500 g zarte Haferflocken
- 750 ml Milch
- optional: 1 Vanilleschote

## **Zutaten Rhabarber-Erdbeer-Sauce**

- 100 g Rhabarber
- 100 g Erdbeeren
- 15 ml Apfelsaft
- 1 TL Zitronensaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 
- 1 Für die Overnight Oats Haferflocken und Milch abwiegen und in einer Schüssel vermischen. Nach Belieben eine Prise gemahlene Vanille hinzufügen. Die Haferflocken-Milch-Mischung in eine Aufbewahrungsbox füllen und für mindestens 4 Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.
  - 2 Den Rhabarber schälen und gemeinsam mit den geputzten Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in Apfelsaft kochen, bis sie weich sind. Alles pürieren, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.
  - 3 Die fertigen Overnight Oats in kleine Schälchen umfüllen, die leicht abgekühlte Rhabarber-Erdbeer-Sauce hinzugeben oder unterrühren und servieren.

- 📍 Für etwas Crunch ein paar gehackte Nüsse über die Overnight Oats streuen.
- 🔄 Porridge statt Overnight Oats – dazu die Haferflocken-Milch-Mischung auf dem Herd kurz aufkochen lassen. Statt einer Rhabarber-Erdbeer-Sauce bietet sich auch eine Himbeersauce an.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](https://vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

