

# Overnight Oats

**Das Overnight Oats Buch – 120  
Rezepte für ein gesundes und  
ausgewogenes Frühstück mit  
Haferflocken**

## **Overnight Oats – Leckerer Frühstück über Nacht**

Overnight Oats sind zurzeit voll im Trend. In der Regel schnell und einfach zubereitet, sind Oats das ideale Frühstück für Langschläfer oder all diejenigen, die es morgens immer eilig haben.

Am Abend zubereitet wandern die Oats über Nacht in den Kühlschrank und können so am nächsten Morgen direkt verspeist, oder vorher noch mit einem leckeren Topping „gepimpt“ und mitgenommen werden. So hast du auch unterwegs ein leckeres Frühstück.



**Unsere Rezepte verfügen über genaue Mengenangaben in Gramm und Milliliter, so ist ein genaues zählen**

# **deiner Kalorien gar kein Problem!**

In diesem Buch findest du 120 abwechslungsreiche Rezept-Ideen für Overnight Oats. Ob mit zarten oder kernigen Haferflocken, mit tierischer Milch oder Pflanzenmilch, mit Obst, Nüssen oder Samen, oder auch mit leckeren Toppings wie Fruchtmus, Joghurt oder Schokolade.

---

**Inkl. Nährwerten, Portionsgrößen,  
Zubereitungszeiten und Arbeitsaufwand**

---

## **Was dich in unserem E-Book erwartet:**

- Grundlegende Infos
- Haferflocken, Nüsse, Toppings & Co.
- 120 Overnight Oats Rezepte
- Mengenangaben in Gramm & Millilitern
- Nährwertangaben
- Portionsgrößen
- Zubereitungszeiten & Arbeitsaufwand
- Verwendete Produkte & Empfehlungen
- und vieles mehr ...



**Sichere dir JETZT dein E-Book für nur 2,99€!**

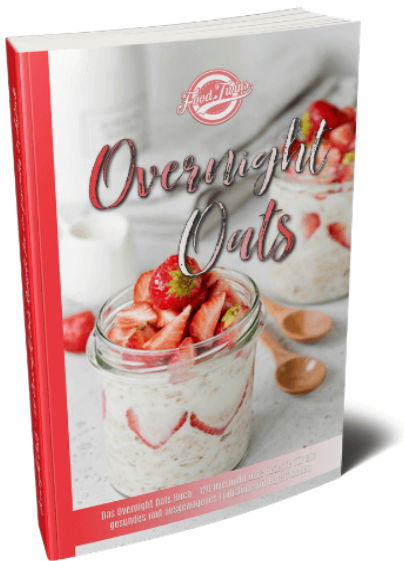
**Aktiviere in deinem Kindle-Konto die automatische Buchaktualisierung, indem du unter dem Menü-Punkt: Ihre Inhalte und Geräte Verwalten; auf Einstellungen klickst und die Aktualisierung aktivierst. So verpasst du keine Aktualisierung dieses E-Books.**

---

**Was dich in unserem Taschenbuch erwartet:**

- Grundlegende Infos
- Haferflocken, Nüsse, Toppings & Co.
- 120 Overnight Oats Rezepte

- Mengenangaben in Gramm & Millilitern
- Nährwertangaben
- Portionsgrößen
- Zubereitungszeiten & Arbeitsaufwand
- Viel Platz für Notizen
- und vieles mehr ...



**Sichere Dir JETZT dein Buch für nur 9,90€!**

---



## Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



## Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen



## Mikrowellen Kuchen



## Mein Rezeptbuch



## Mein Abnehtagebuch



## Mein Abnehmkalender



## Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



## Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts

---

 Food Trends  
**SALAT REZEPTE**  
Das Salat Kochbuch mit 125 leckeren Salat Rezepten - Inkl. Salat Dressing, Vinaigrette, Salat To Go & Bowls - Einfache Salatrezepte für eine gesunde und ausgewogene Ernährung



Ab sofort bei Amazon erhältlich!

---