



# OVERNIGHT OATS

Zubereitungszeit: 5 Minuten

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

### Grundrezept:

- 80 g Haferflocken (blütenart)
- 2 TL Leinsamen
- 240 ml Milch
- 120 g frische Früchte
- 2 EL Naturjoghurt

### Topping:

- 1 Apfel
- 2 EL Walnüsse
- ½ TL Zimt
- 1 TL Ahornsirup

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 502 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 38 g
- Fett: ca. 18 g
- Eiweiß: ca. 23 g

## ZUBEREITUNG

- 01** Haferflocken, Leinsamen und Milch gut miteinander verrühren, abgedeckt für mindestens 2 Stunden (idealerweise über Nacht) im Kühlschrank einweichen.
- 02** Danach umrühren und mit Joghurt, Obst und den Toppings garniert servieren.

## VARIATIONEN

### Vegane Variante

Anstatt Kuhmilch und Joghurt, pflanzliche Alternativen aus Hafer, Soja, Mandelmilch etc. verwenden

### Weitere Toppings

- 100 g frische Beeren und 2 EL gepuffter Quinoa
- 100 g Kirschen und 2 EL gehackte Zartbitterschokolade
- 1 Banane, 2 TL brauner Zucker und 2 EL Pekannüsse

Das Rezept ist: vegetarisch, schnell zubereitet, ballaststoffreich