



Süße Overnight-Oats mit Apfel



Nicht zu süß und schön frisch: Perfekt für heiße Sommertage oder wenn Du einmal Hunger auf etwas nicht so Herzhaftes hast. Lass die Haferflocken zusammen mit anderen Zutaten für mindestens eine Nacht im Kühlschrank quellen und genieße sie schön gekühlt. Bei den Zutaten hast Du eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten, so wird dieses Gericht nie langweilig.



2P 5M 3T

ZUTATEN

1 Apfel
80 g Haferflocken
300 ml Milch nach Wahl
2 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
1 gehäufte TL Zimt
30 g Rosinen
1 EL Honig *oder* Agavensirup
200 ml magerer Vanillequark
oder Soja-Joghurt
ca. 10 Nüsse (ungesalzen)



Lieber laktosefrei?
Dann lass die Milch
weg und verwende
Soja-Joghurt.



SO BEREITEST DU DIE OVERNIGHT OATS ZU

- 1 • Den Apfel samt Schale auf einer Rohkostreibe raspeln. Die Haferflocken zusammen mit Milch, Chiasamen, Leinsamen, Zimt, Rosinen, Honig oder Agavensirup und dem geriebenen Apfel in eine Schüssel geben und gut mischen.
- 2 • Die Mischung auf zwei Lunchpots verteilen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 3 • Am nächsten Morgen den mageren Vanillequark oder den Soja-Joghurt unter die Overnight Oats mischen, um eine cremige Struktur zu erhalten. Die Nüsse in den oberen Behälter des Lunchpots füllen und erst kurz vor dem Verzehr des Oats hinzufügen – für den maximalen Crunch.

Variiere nach Lust und Laune mit Gewürzen und Früchten! Den Zimt kannst Du zum Beispiel durch Kakaopulver ersetzen. Und beim Obst oder den Früchten hast Du die freie Auswahl.

SEPARAT ZUM MITNEHMEN

Nimm einfach noch etwas Rohkost-Salat mit. Eine leckere Kombination ist mit: Gurke, Rote Bete, Apfel, Rosinen und Mandeln.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
521	16 g	3 g	66 g	9 g	22 g



Du kannst die Overnight Oats auch prima als Frühstück genießen. Ein perfekter Start in den Tag!