

Overnight-Oats



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- Eine Handvoll Obst nach Geschmack, z.B. Erdbeeren



1 Portion



ca. 10 Minuten

Zubereitung:

- 1) 60 g Haferflocken, 150 g Joghurt, 50 ml Milch, 200 ml Wasser und 1 TL Leinsamen in ein verschließbares Gefäß füllen und verrühren.
- 2) Verschluss über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 3) Am nächsten Morgen eine Handvoll frisches Obst (z.B. Erdbeeren) waschen, schneiden und die Overnight-Oats damit garnieren.

Rezeptvariationen:

Der Naturjoghurt und die Milch können durch pflanzliche Alternativen wie Sojajoghurt und Hafermilch ausgetauscht werden.

Tipps:

Erst weniger Wasser (ca. die Hälfte) hinzufügen und bei Bedarf am nächsten Tag mehr Wasser nehmen, da die Overnight-Oats schnell sehr flüssig werden.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Overnight-Oats



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	394,6 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	13,5 g 5,5 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	50,6 g 15,3 g
Protein	16,3 g
Ballaststoffe	8,9 g

