

OVERNIGHT OATS



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Sommer: Backkakao für die Haferflocken und Heidelbeeren und Walnüsse als Topping

Herbst: geraspelte Karotte und Rosinen für die Haferflocken und Apfel als Topping

Winter: Zimt für die Haferflocken und Birne und Walnüsse als Topping



ca. 10 Min.,
+ 1 Std. Quellzeit



pro Portion: 1,60 €

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Zitrone, bio	Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Haferflocken, Milch, Leinsamen, Honig, Naturjoghurt und Zitronenabrieb vermengen. Portionen in geeignete Gefäße, z. B. Gläser oder Müslischalen, abfüllen. Für mind. eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden, die Nüsse grob hacken. Die Toppings auf den portionierten Overnight Oats verteilen und genießen.
200 g	Haferflocken	
600 ml	Milch, 1,5% Fett	
4 TL	geschrotete Leinsamen	
2 TL	Honig, regional (optional)	
4 EL (ca. 60 g)	Naturjoghurt	
300 g	Erdbeeren	
4 EL (ca. 75 g)	Haselnüsse	

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © Vladislav Noseek – stock.adobe.com

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
421 kcal	53,1 g	17,7 g	15,6 g	8,2 g