



OVERNIGHT OATS / MÜSLI ÜBER NACHT OHNE KOCHEN / GRUNDREZEPT



Overnight Oats sind einfacher in der Zubereitung als Porridge, weil die Zutaten einfach nur verrührt werden müssen. Die Haferflocken können dann einfach über Nacht gut durchziehen und werden wunderbar cremig. Einen weiteren Vorteil haben Overnight Oats auch: Sie verlieren keine Nährstoffe und Vitamine, weil keine Hitze verwendet wird. Wenn's morgens also mal schnell gehen muss und du keine Zeit hast, dein Frühstück vorzubereiten, dann kannst du die Haferflocken einfach abends vor dem Zubettgehen vorbereiten und kühl stellen. So hast du morgens ein leckeres Frühstück to go. Dieses Grundrezept kannst du jederzeit nach deinem Geschmack abwandeln und die Toppings variieren lassen.



Zubereitungszeit
5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

HAFERFLOCKEN

Gib die Haferflocken mit der Hafermilch und dem Salz in eine verschließbare Schüssel. Zerdrücke die Banane dazu und verrühre alles mit dem Zitronensaft und den Leinsamen.

TOPPING

Verrühre den Joghurt mit dem Vanilleextrakt und verteile ihn auf den Haferflocken. Dekoriere den Joghurt mit den Beeren, etwas Yammlou, gehobelten Mandeln und Amaranth. Verschließe das Glas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank, so können die Haferflocken gut durchziehen und werden schön cremig. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

HAFERFLOCKEN:

- 50 g** Haferflocken (zart)
- 150 g** Hafermilch
- 1 Pr.** Salz
- ½** Banane
- 1 TL** Zitrone (Saft)
- 1 TL** Leinsamen (geschrotet)

TOPPING:

- 50 g** Naturjoghurt
- ¼ TL** Vanilleextrakt
- 80 g** Erdbeeren
- 20 g** Heidelbeeren
- 1 EL** Yammlou (Mandelmus mit Honig)
- 1 TL** Mandel (gehobelt)
- ½ TL** Amaranth (gepufft)