

Overnight Oats

Zutaten für 2 Portionen:

| | |
|--------|-------------------------------------|
| 100 g | Haferflocken |
| 300 ml | Milch oder Pflanzenmilch |
| 1 EL | geschrotete Leinsamen nach Belieben |
| ½ TL | Zimt |
| 200 g | Beeren frisch oder TK (40 g) |
| 2-3 EL | Nüsse nach Wahl, z.B. Walnüsse |

Zubereitung:

- ☺ Am Vorabend Haferflocken mit Milch oder Pflanzendrink und Zimt verrühren.
- ☺ Nach Belieben Leinsamen hinzugeben.
- ☺ In zwei Gläser füllen.
- ☺ Beeren (waschen und schneiden) und auf die Haferflocken geben.
- ☺ Nüsse grob hacken und darüber verteilen.
- ☺ Gut verschlossen im Kühlschrank kaltstellen.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Das Rezept bezieht sich auf zwei Portionen, da sie sich problemlos 2 bis 3 Tage (gut verschlossen) im Kühlschrank aufbewahren lassen.

Zu beachten bei Overnight- Oats bzw. Haferflocken und anderen Getreideflocken ist, dass diese noch Flüssigkeit über die Nacht aufnehmen, es kann also etwas flüssiger als gewollt zubereitet werden.

Over-Night Oats eignen sich perfekt als Meal Prep Frühstück, da sie schnell zubereiten und vielfältig abgewandelt werden können. Es lassen sich verschiedene Flocken, Obst, Nüsse oder andere Toppings sowie Gewürze oder beispielsweise ein TL Kakaopulver verwenden. Zudem schmeckt es auch gut mit Gemüse wie geraspelter Karotte oder Zucchini.

Für die glutenfreie Variante können Sie die Haferflocken durch Hirse-, Buchweizen-, Reis- oder Quinoaflocken ersetzen.

Das Rezept kann auch zu „Baked Oats“ abgewandelt werden. Hierfür lediglich die Flüssigkeitsmenge um die Hälfte reduzieren und mit zwei Eiern ersetzen. Alle Zutaten vermischen und für ca. 25 min auf 200 Grad in einer flachen Auflaufform backen.