

Overnight-Oats mit Obst

Schmeckt zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit

Als Alternative zu zuckerreichen Fertigmüslis oder Frühstücksflocken. Gehen schnell, schmecken köstlich und halten lange satt.

Overnight-Oats („Übernacht-Haferflocken“) liefern dem Körper alles, was er zum Start in den Tag braucht

und dank der hochwertigen Kohlenhydrate aus den Haferflocken kontinuierlich Energie. Die Proteinkombi aus Getreide, Nüssen und Milchprodukten ist optimal. Sauermilchprodukte fördern die Darmflora und stärken dadurch das Immunsystem, das enthaltene Calcium die Kno-

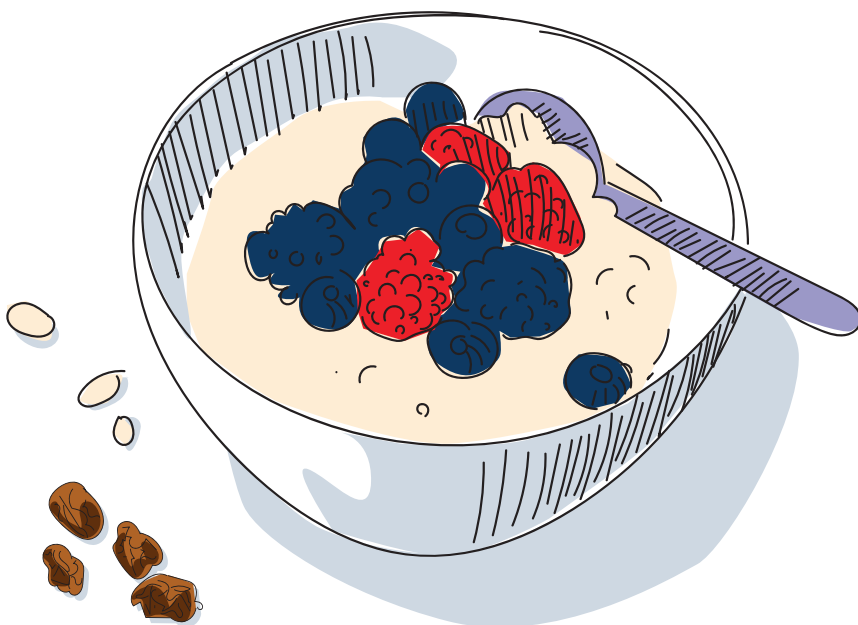
chen. Walnüsse/Leinsamen liefern hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Frisches Obst enthält Vitamine und Antioxidantien. Besonders Beerenfrüchte sind die heimischen Superfoods mit Genuss-Plus!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

6 gehäufte EL	Haferflocken, zart oder kernig
1-2 EL	Rosinen
400g	Naturjoghurt
1	Apfel
1 flacher TL	Zimt
2 EL	gehackte Walnüsse oder geschrotete Leinsamen
evtl. etwas	Milch
1 gute Handvoll	Beerenfrüchte oder anderes klein geschnittenes Obst

ZUBEREITUNG

- Die Haferflocken mit den Rosinen und dem Naturjoghurt in einer Schüssel verrühren.
- Den Apfel waschen und direkt in den Brei raffeln, gleich unterrühren. Die Walnüsse oder Leinsamen und den Zimt unter die Masse geben. Alles verrühren.
- Eventuell etwas Milch dazugeben, bis ein flüssiger Brei entstanden ist.
- Abdecken und über Nacht zum Quellen in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen eine gute Handvoll Beerenfrüchte oder anderes klein geschnittenes Obst waschen und dazu geben.



TIPPS

- Statt Joghurt/Milch andere Sauermilchprodukte (Kefir, Buttermilch, Skyr, Magerquark) verwenden
- Statt Rosinen klein geschnittene Aprikosen oder Datteln nehmen.
- Statt Beerenfrüchten schmecken auch Birne, Aprikose, Orange, Pflaume, Banane, Mango dazu
Ungeeignet: Kiwi und frische Ananas – die enthaltenen Enzyme zersetzen das Milcheiweiß und machen den Brei bitter
- 1-2 EL Weizenkeime als natürlichen Nährstoffbooster (Zink, Selen, Eisen, B-Vitamine, Vitamin E) ergänzen