

Overnight Oats

Xundes Frühstück für Morgenmuffel...

Wer früh morgens keine Zeit findet um sich ein gesundes Müsli zu mixen, für den kommt der Trend „Overnight-Oats“ gerade rechtzeitig. Das eigentlich banale Müsli - in diversen Varianten - wird über Nacht im Kühlschrank eingeweicht und ist am nächsten Morgen sofort genussbereit.

Das Grundrezept

Das Grundrezept ist simpel und besteht aus **Haferflocken, die in Milch, Fruchtsaft oder Wasser eingeweicht werden**. Als Topping werden Magerquark, Naturjoghurt, frische Früchte, Kerne, Samen, Nüsse oder Gewürze hinzugefügt. Angerichtet in einem Einmachglas, sieht das Müsli nicht nur hübsch aus, sondern kann auch praktisch mit zur Arbeit genommen werden.

Wieso gesund?

Haferflocken liefern wertvolle Nahrungsfasern (gut für die Verdauung), wichtige Vitamine sowie Mineralien und machen lange satt. Die Früchte geben eine schöne Abwechslung und ein wenig Naturequark oben drauf sorgt für die nötige Eiweissquelle.

Rezeptvorschläge:

Wer das Overnight-Müsli ausprobieren möchte, hier ein paar Rezeptideen (für jeweils 1 Portion):

Banana

2 EL Haferflocken
1 TL Mohn
mit Milch übergiessen,
1/2 Banane in Stücken oben drauf

Mango-Orange

2 EL Haferflocken
mit O-Saft (zuckerfrei!) übergiessen,
25gr Mango in Stücken oben drauf
1 TL Kürbiskerne als Granitur

Erdbeer-Kokos

2 EL Haferflocken
1 TL Chiasamen
1 TL Kokosraspeln
mit Milch übergiessen,
10gr Johannisbeeren
50gr Erdbeeren in Stücken oben drauf

Haselnuss-Apfel

2 EL Haferflocken
1 EL Haselnüsse grob gehackt
mit Milch übergiessen,
100gr Magerquark und
½ Apfel in Stücken oben drauf

Rezeptquelle: overnight-oats.de