



GESUNDES
BAYERN

#GESUND
KANNJEDER

Overnight Oats mit Früchten & Nüssen

„ Overnight Oats sind über Nacht eingeweichte Flocken, mit denen es morgens keine Ausreden mehr gibt: ein schnelles, gehaltvolles Frühstück, das sich perfekt vorbereiten und nach Belieben abwandeln lässt. Unsere Zutatenliste ergibt drei Portionen.“

Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN

300 g	Naturjoghurt
180 g	Haferflocken oder Müsli
300 g	Früchte wie Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren (frisch oder aus der Tiefkühlung)
15 g	Nüsse, z. B. Haselnüsse und Walnüsse



ZUBEREITUNG

1. Den Joghurt mit 150 g des Müslis in einer Schüssel vermengen und auf drei Schraubgläser verteilen, z. B. ausgespülte Marmeladengläser.
2. Bei frischem Obst: Früchte waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 200 g davon in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Die restlichen Früchte beiseitestellen. Bei gefrorenem Obst: Zu pürierende Menge 30 Sekunden in der Mikrowelle auf höchster Stufe antauen lassen. Anschließend mit einem Mixstab glatt pürieren.
3. Das Püree über das Müsli geben, die Gläser verschließen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Die Nüsse grob hacken und kurz vor dem Verzehr mit dem restlichen Müsli und den restlichen Erdbeeren auf die Gläser verteilen. Übrigens: Noch besser schmecken die Nüsse, wenn man sie vorher anröstet.



EIN REZEPT VON
#GESUNDKANNJEDER
EXPERTIN STEFANIE NANN

