



Overnight Oats mit Leinsamen und Himbeeren

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind eine hervorragende Quelle für lösliche Ballaststoffe, die dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Sie bieten zudem langanhaltende Energie und sind eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß.
- **Leinsamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen. Sie enthalten außerdem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und ein langes Sättigungsgefühl bewirken.
- **Himbeeren** sind reich an Antioxidantien, insbesondere Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und die Hautgesundheit unterstützt. Zudem sind sie kalorienarm und liefern wertvolle Ballaststoffe.
- **Pflanzenmilch**, wie beispielsweise **Hafer-, Mandel- oder Sojamilch**, ist eine laktosefreie Alternative zur Kuhmilch und bietet je nach Sorte unterschiedliche Nährstoffe wie Vitamin E oder Kalzium.
- **Honig** liefert eine natürliche Süße, während **Zimt** entzündungshemmende Eigenschaften hat und helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Diese Overnight Oats mit Leinsamen und Himbeeren sind eine einfache und nährstoffreiche Frühstücksoption, die sich hervorragend vorbereiten lässt und den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt – ideal für einen energiereichen Start in den Tag.



Overnight Oats mit Leinsamen und Himbeeren

Zutaten (2 Portionen)

- 100 g zarte Haferflocken
- 2 EL Leinsamen (ganz oder geschrotet)
- 250ml Pflanzenmilch
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt (optional)

Zubereitung

Zutaten vermischen

- Die Haferflocken, Leinsamen, Pflanzenmilch, Honig (falls verwendet), Vanilleextrakt und eine Prise Zimt in einer Schüssel oder in zwei verschließbaren Gläsern gut vermengen.

Kühlen

- Die Mischung abdecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.

Himbeeren hinzufügen

- Vor dem Servieren die Himbeeren (frisch oder aufgetaut) über die Overnight Oats geben. Du kannst die Himbeeren auch bereits am Vorabend untermischen, falls sie durchziehen sollen.

Servieren

- Die Overnight Oats direkt kalt genießen oder bei Bedarf leicht erwärmen.

Nährwerte pro Portion: 292 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 10 g Protein, 9 g Fett