



Overnight-Oats

Gesundheitliche Vorteile:

- **Haferflocken** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Beta-Glucan, das den Cholesterinspiegel senken und die Herzgesundheit fördern kann. Sie liefern auch langanhaltende Energie und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und B-Vitamine.
- **Haferdrink** ist eine gute pflanzliche Alternative zu Kuhmilch, die oft mit Kalzium und Vitamin D angereichert ist. Milch liefert hochwertiges Eiweiß und Kalzium, was zur Knochengesundheit beiträgt. Beide Flüssigkeiten tragen zur Hydratation bei und machen die Overnight Oats cremig.
- **Leinsamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Lignan. Sie können die Verdauung fördern, den Cholesterinspiegel senken und entzündungshemmend wirken. Die Ballaststoffe in Leinsamen quellen im Magen auf und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.
- **Nüsse** sind reich an gesunden Fetten, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen und entzündungshemmend wirken. Sie enthalten auch Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
- **Kokosraspeln** sind reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten. Sie verleihen den Overnight Oats eine exotische Note und können die Verdauung fördern.
- **Obst** ist eine hervorragende Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Verschiedene Obstsorten liefern unterschiedliche Nährstoffe und tragen zu einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung bei. Beeren sind z.B. reich an Vitamin C und Antioxidantien, während Bananen Kalium liefern.
- **Zimt** ist ein Gewürz mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Er kann den Blutzuckerspiegel regulieren und den Overnight Oats ein warmes, würziges Aroma verleihen.

Dieses einfache und vielseitige Frühstück ist nicht nur schnell zubereitet, sondern auch eine nahrhafte Grundlage für einen energiereichen Start in den Tag.



Overnight-Oats

Zutaten (1 Portion)

Grundzutaten:

- 50 g Haferflocken (zart)
- 150ml Haferdrink / Milch
- 1 EL geschr. Leinsamen

Toppings (optional):

- Obst
- Beeren
- Nüsse
- Backkakao
- Kokosraspeln
- Honig
- Zimt

Zubereitung

Zutaten mischen

- Alle Grundzutaten (Haferflocken, Haferdrink/Milch, geschrotete Leinsamen) in einem Glas oder einem verschließbaren Behälter gut miteinander verrühren.

Quellen lassen

- Den Behälter verschließen und über Nacht (oder für mindestens 4 Stunden) in den Kühlschrank stellen, damit die Haferflocken und Samen quellen können.

Toppings hinzufügen

- Am nächsten Morgen aus dem Kühlschrank nehmen, kurz umrühren und nach Belieben mit Toppings ergänzen. Wenn Obst genutzt wird, ist weitere Süße durch Honig meist nicht nötig.

Nährwerte pro Portion: 275 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 12 g Protein, 10 g Fett
8 g Ballaststoffe, 120 mg Natrium, 300 mg Kalium