

Frühstück

# Dreierlei- Overnight-Oats



VEGAN



LAKTOSEFREI\*



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 494 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 25 g

Fette: 17 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 100 g Magerquark **oder** Skyr **oder** (Soja-)Joghurt
- 100 ml fettarme Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Chiasamen
- 100 g Blaubeeren **oder** Apfel **oder** Mango
- etwas Zimt
- 15 g gehackte Mandeln



CA. 5 MINUTEN

## Zubereitung

1. Haferflocken, Zimt und Chiasamen in einem Weckglas vermengen und Milch darüber geben. Nun die Eiweißquelle (Magerquark, Skyr oder (Soja-)Joghurt) auf die Flockenmischung geben (nicht untermischen). Das Weckglas zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen nur noch die gewählte Obstsorte und die gehackten Mandeln über den Brei geben und schon ist das Frühstück ready to go!

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.