

Frühstück

Overnight Oats



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 460 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 24 g

Fette: 15 g

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 5 g Leinsamen
- 100 g Obst nach Wahl (z.B. Beerenmischung, Banane, Apfel)
- 100 ml fettarme Milch / Pflanzendrink
- 100 g Magerquark
- 15 g Nüsse nach Wahl

Optional:

- 3 g [VitaMoment Daily Flavour Erdbeer](#)



CA. 5 MINUTEN

Zubereitung

1. Haferflocken mit Leinsamen vermischen und in eine Schüssel oder in ein Einmachglas geben. Milch und Magerquark unterrühren.
2. Obst und Nüsse über den Haferbrei geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Hinweis: Leinsamen sind toll für die Verdauung! Wir empfehlen die geschrotete Form, da sie so im Darm besser wirken. Am besten kaufst du ganze Leinsamen und schrotest sie mit einem Multizerkleinerer oder einem Mörser selber. Aber aufgepasst: Geschrotete Leinsamen werden schneller ranzig, da ihre Fettsäuren durchs Schroten freigesetzt sind. Daher am Besten immer eine kleine Ration schroten und sie anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Verfeinere dein Porridge mit etwas Zimt oder entöltem Backkakao, wenn dir danach ist. Mische es am besten direkt am Anfang mit den trockenen Haferflocken und Leinsamen.

Tipp: Anstelle von der Nusskernmischung kannst du auch gehackte oder gehobelte Mandeln in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten! Sie haben ein tolles Aroma und verfeinern dein Porridge geschmacklich.

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