



Over night oat mit Heidelbeeren und Mandeln

für 2 Portionen

Zutaten:

2-3 EL Haferflocken

1 EL Haferkleie

1 EL Lein- oder Chiasamen

120-150 ml Wasser

3-4 EL Joghurt, natur

1 handvoll Mandeln

1 handvoll Heidelbeeren

1 EL gepoppter Amaranth

1 TL Kakao Nibs

1-2 Msp. Zimt

bei Bedarf etwas Natursüße, wie z.B. Honig oder Ahornsirup

Unser Tipp für Dich:

Dieses over night oat ist ein bekömmlicher und eiweißreicher Start in den Tag.

Hafer hat einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen.

Durch den Joghurt bekommt der Körper die hilfreichen positiv wirkenden Milchsäurebakterien.

Ob Mandeln oder Nüsse, Beeren oder Apfel; es kann beliebig variiert werden.

So wird´s gemacht:

Die Mandeln grob hacken.

Die Haferflocken mit der Haferkleie und den Lein- oder Chiasamen über Nacht in Wasser einweichen und quellen lassen.

Das Obst waschen und ggf. klein schneiden.

Am Morgen den Naturjoghurt unter das over night oat rühren und mit Zimt und ggf. etwas Süße abschmecken. Die weiteren Zutaten auf dem over night out dekorativ verteilen und genießen.