

Ernährungstrend – „Overnight Oats“

OVERNIGHT OATS – DIE ZUBEREITUNG

Besonders einfach und die optimale Lösung auch für Morgenmuffel und Langschläfer: Die Haferflocken (oder Flocken nach Wahl, z. B. Reis- bzw. Sojaflocken) werden einfach über Nacht in einem verschlossenen Behälter in Flüssigkeit eingeweicht. Die Wahl der

Flüssigkeit ist auch hier nur abhängig von den persönlichen Vorlieben. Die zarten oder kernigen Haferflocken, Schmelzflocken oder glutenfreien Flocken quellen in normaler Milch, Wasser oder Joghurt genauso gut wie in Reis-, Soja oder Mandelmilch.

OVERNIGHT OATS – EIN SIMPLES GRUNDREZEPT

50 g Haferflocken
150 ml Flüssigkeit

Nach Wunsch kann man die Mengen anpassen, je nachdem, wie »fest« die Overnight Oats werden sollen.

Für die Zubereitung die Haferflocken in ein verschließbares Gefäß geben, Flüssigkeit hinzufügen, gut vermengen und verschlossen in den Kühlschrank stellen. Über Nacht saugen die Haferflocken die Flüssigkeit auf, quellen und es entsteht ein leckerer cremiger, roher Porridge.

Am nächsten Morgen können die Overnight Oats nach Belieben mit Honig, Ahornsirup, Früchten, Nüssen, Kokosflocken, Chia-Samen oder Leinsamen oder Gewürzen wie Vanille, Zimt, Kakao oder Lebkuchengewürz verfeinert werden. Auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.



Ein paar schnelle Varianten:

SCHOKO-NUSS-OATS

Grundrezept toppen mit

- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Schokoladenstücken
- 1 EL gehackten Nüssen

HIMBEER-OATS

Grundrezept mit

- 1 EL geriebener weißer Schokolade
- 100g Himbeeren

KARIBIK-OATS

Grundrezept mit

- 1 EL Kokosflocken
- 100g Ananas gewürfelt

BIRNE-WALLNUSS-OATS

Grundrezept mit

- 1 EL Walnüsse gehackt
- 1 Birne gewürfelt

REZEPT AUS



Veronika Pichl
PORRIDGE
Mehr als nur Frühstück
Riva Verlag
Juni 2017, 96 Seiten
ISBN 978-3-7423-0239-7
9,99 €

