

Overnight Oats

Im folgenden Beitrag findest du eines unserer liebsten Haferflocken-Rezepte für den stressigen Studentenalltag, welches schnell, ganz einfach und variabel zuzubereiten ist. Falls wir mit diesem Gericht genau deinen Geschmack treffen, kannst du gerne einmal bei unseren anderen Rezepten unter der Kategorie „[Brainfood](#)“ vorbeischaun.

Grundrezept

Zutaten

- 40g feine Haferflocken
- 80 ml Wasser, Milch oder Milchalternativen

Tipp

Overnight Oats kannst du in verschiedenen Varianten zubereiten und dabei kreativ sein.

Du kannst verschiedene Trockenfrüchte, Samen, Nüsse oder Gewürze (z.B. Rosinen, Chiasamen, Leinsamen, Zimt etc.) direkt vor dem Kühlen untermischen. Auch beim Topping kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Ob frische oder getrocknete Früchte, Nüsse, Schokodrops, Nussbutter und vieles mehr, dir sind keine Grenzen gesetzt. Bist du eher der süße Typ, kannst du deine Overnight Oats mit Agavendicksaft, Honig oder Reissirup versüßen.

Lieblings-Overnight-Oats-Rezept

Zutaten

- 40g feine Haferflocken
- 150 ml Wasser, Milch oder Milchalternativen
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Zimt
- Obst und Nüsse nach Wahl

Anleitung



1. Haferflocken und Flüssigkeit mischen und gut umrühren.
2. Die Mischung kommt für mindesten 2 Stunden, aber am besten über Nacht, in den Kühlschrank.
3. Danach nochmal gut umrühren.
4. Mit dem Topping deiner Wahl verfeinern und genießen.

Mit den Overnight Oats startest du ohne Stress und großen Aufwand perfekt in den Tag!

Lass es dir schmecken!

Fotos

Copyright: Carina Bichler

