

Rezept

Basismischung für Overnight Oats

Ein Rezept von Basismischung für Overnight Oats, am 28.06.2026

Zutaten

50 g blütenzarte Haferflocken	1 EL Chiasamen
100-125 ml Milch, Mandel- oder Kokosdrink	2 EL (Sahne-) Joghurt, griechischer Joghurt oder Sojajoghurt
1 TL Honig, Ahorn- oder Agavensirup (je nach Geschmack)	1/2 Banane

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (400-500ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 342 kcal, 9 g F, 13 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Mandel- oder Kokosnussdrink und Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Einen Spritzer Zitronensaft darauf geben und mit Honig oder Ahorn- bzw. Agavensirup untermischen. Wer will, kann noch etwas Flüssigkeit unterrühren.

2. Diese Basis kann zusammen mit unseren Rezeptideen im Schraub- oder Bügelglas gemischt oder geschichtet werden.

3. Glas verschließen, über Nacht kalt stellen. Fertig.