

Rezept

Bircher-Overnight-Oats

Ein Rezept von Bircher-Overnight-Oats, am 11.12.2024

Zutaten

2 Äpfel	1 ½ EL Zitronensaft
1/4 TL Zimtpulver	3 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Rosinen	90 g Dinkelflocken oder Haferflocken (Kleinblatt)
400 ml Haselnussdrink	2 EL Haselnussblättchen
1 - 2 EL Ahornsirup (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 22 g F, 15 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel vierteln, schälen, entkernen und grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft und dem Zimtpulver mischen, in zwei Schraubgläser (à 500 ml) füllen und mit einem Löffel am Boden festdrücken.

2. Dann nacheinander die Leinsamen, die Rosinen und die Flocken auf die Äpfel schichten. Mit der Haselnussmilch begießen. Die Gläser verschließen und alles im Kühlschrank 12 Std. (über Nacht) ruhen und durchziehen lassen.

3. Am nächsten Tag die Bircher-Flockenmasse mit den Haselnussblättchen bestreuen und nach Belieben noch mit Ahornsirup beträufeln. Nun die Gläser wieder verschließen - so sind die Overnight-Oats mitnahmebereit. Zum Essen das Ganze gut durchmischen und eventuell in Schälchen füllen.