

Rezept

Overnight-Müsli mit Zitrusfrüchten

Ein Rezept von Overnight-Müsli mit Zitrusfrüchten, am 26.04.2024

Zutaten

60 g zarte Haferflocken	20 g geschrotete Leinsamen
300 g Joghurt (1,5 % Fett)	30 g Haselnusskerne
20 g Kürbiskerne	1 EL Reissirup
1 Orange	1 rosa Grapefruit
1 EL ausgelöste Granatapfelkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 22 g F, 18 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend Haferflocken, Leinsamen und Joghurt in einer Schüssel verrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Haselnüsse hacken, zusammen mit den Kürbiskernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften, und auf einem Teller abkühlen lassen. Zwei Drittel der Nussmischung und den Reissirup unter den Flockenbrei mischen.

3. Orange und Grapefruit jeweils so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den abtropfenden Saft dabei auffangen und die Reste ausdrücken. Zwei Drittel der Zitrusfruchtfilets quer in Stücke schneiden und mit dem Zitrusaft unter das Müsli rühren. Dieses mit den restlichen Orangen- und Grapefruitfilets belegen und mit dem übrigen Nuss-Mix sowie den Granatapfelkernen bestreut servieren.