

Rezept

Overnight Oats mit Beeren und Lupinen

Ein Rezept von Overnight Oats mit Beeren und Lupinen, am 20.04.2024

Zutaten

3 EL Lupinenflocken	3 EL Haferflocken
2 EL Chia-Samen	1 EL Hanfsamen
2 EL getrocknete Cranberries	250 ml Mandeldrink
1 kleiner Apfel	2 TL Zitronensaft
1 EL flüssiger Akazienhonig	125 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Johannisbeeren)
1 EL Mandelkerne	1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 25 g F, 24 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Lupinen- und Haferflocken mit Chia-Samen, Hanfsamen, Cranberries und 200 ml Mandeldrink in einer Schüssel mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.
2. Am Morgen den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel grob raspeln und mit dem Zitronensaft mischen.
3. Apfelraspel mit Honig und übrigem Mandeldrink unter die Flockenmischung rühren.
4. Die Beeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen. Die Oats in zwei Schalen verteilen und die Beeren daraufgeben. Die Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und auf die Oats streuen.