

Rezept

Overnight Oats mit Früchten im Glas

Ein Rezept von Overnight Oats mit Früchten im Glas, am 18.04.2026

Zutaten

1 Orange	1 Birne (ca. 200 g)
100 g kernige Haferflocken	2 EL Rosinen
100 g Joghurt	3 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 380 kcal, 12 g F, 13 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Orange quer halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte schälen und klein würfeln. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln, gleich mit 1 EL frisch gepresstem Orangensaft und den Orangenwürfeln vermischen.

2. Die Haferflocken und die Rosinen auf die Gläser verteilen. Den restlichen Orangensaft, Joghurt und 100 ml Wasser glatt rühren, zur Haferflocken-Rosinen-Mischung gießen und alles gut durchrühren. Die Birnen-Orangen-Mischung darüberschichten.

3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten, etwas abkühlen lassen und auf die Birnen-Orangen-Mischung geben. Die Gläser verschließen, über Nacht kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Die Overnight Oats in eine Schale stürzen und vermischen. Falls sie zu fest geworden sind, etwas Wasser oder Orangensaft untermengen.