

## Rezept

# Overnight Oats mit Früchten im Glas

Ein Rezept von Overnight Oats mit Früchten im Glas, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Orange	<b>1</b> Birne (ca. 200 g)
<b>100 g</b> kernige Haferflocken	<b>2 EL</b> Rosinen
<b>100 g</b> Joghurt	<b>3 EL</b> 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.