Rezept

Overnight-Oats mit Orange

Ein Rezept von Overnight-Oats mit Orange, am 22.05.2025

Zutaten

1	Bio-Orange
1 Prise	Ceylonzimt
2 EL	Haselnusskerne (ca. 20 g)
30 g	Haferflocken
½	Granatapfel
100 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 19 g F, 11 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Orange halbieren. Eine Hälfte auspressen. Saft mit Haferflocken, 1 EL Wasser und Zimtpulver mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am Morgen die übrige Orangenhälfte schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Granatapfelhälfte auseinanderbrechen und die Kerne herauslösen. Die Haselnüsse klein hacken und mit dem Obst und dem Joghurt zum Porridge geben.