

Rezept

Zuckerfreie Beeren-Overnight-Oats mit Gemüsespießen

Ein Rezept von Zuckerfreie Beeren-Overnight-Oats mit Gemüsespießen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 150 g Erdbeeren (frisch oder TK) | 50 g zarte Haferflocken |
| 30 g Heidelbeeren (frisch oder TK) | 75 g Fruchtojoghurt (3,5 % Fett) |
| $\frac{1}{2}$ Banane | 8 Kirschtomaten |
| 1-2 Bio-Mini-Salatgurken Größe) | 8 Mini-Mozzarellakugeln |
- Außerdem:**
- | | |
|----------------------|---|
| 8 Zahnstocher | 2 kleine verschließbare Gläser oder
auslaufsichere Edelstahl-Boxen (à ca. 250 ml
Inhalt) |
| 2 Brotboxen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brotboxen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 255 kcal, 9 g F, 12 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig antauen lassen). Die Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Haferflocken gründlich untermischen, die Oats auf die Gläser oder Edelstahl-Boxen verteilen.
2. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig antauen lassen). Ebenfalls in einen hohen Rührbecher geben, den Joghurt hinzufügen und alles mit dem Pürierstab pürieren.
3. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden, innen am Glasrand auf die Erdbeermasse schichten, den Beerenjoghurt daraufgeben. Die Gläser verschlossen ca. 12 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank aufbewahren.
4. Am nächsten Morgen Tomaten und Gurken waschen, die Gurken quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten, Gurken und Mozzarella abwechselnd auf Zahnstocher stecken und auf die Brotboxen verteilen. Die Gläser oder Edelstahl-Boxen mit den Overnight Oats dazupacken.