

Rezept

Zuckerfreie Kürbis-Feigen-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Kürbis-Feigen-Overnight-Oats, am 28.06.2026

Zutaten

160 g Hokkaido-Kürbis	1 TL Zimt
2 TL Ahornsirup (optional)	1 reife Banane
25 g Haferflocken	2 EL Chia-Samen
120 ml Mandelmilch	100 ml Wasser
2 frische Feigen	30 g Kokos-Joghurt
ein paar Kürbiskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas, á 220 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 508 kcal, 13 g F, 15 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Für das Kürbispüree den Kürbis grob in Stücke schneiden und im Ofen für ca. 40 Minuten bei 180 Grad weich garen. Wenn du vorgegarten Kürbis aus dem TK-Regal verwendest, kannst du diesen direkt mit ½ TL Zimt und 1 TL Ahornsirup pürieren.
2. Banane zerdrücken und mit Haferflocken, Chiasamen, 1 TL Ahornsirup, ½ TL Zimt, Mandelmilch und Wasser in einer Schüssel verrühren. Alles gut umrühren und über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen in einem Glas abwechselnd das Kürbispüree und die Oat-Mischung schichten und mit Kokosjoghurt, frischen Feigen und Kürbiskernen toppen.