

Rezept

Zuckerfreie Pumpkin-Pie-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Pumpkin-Pie-Overnight-Oats, am 11.05.2026

Zutaten

350 g Hokkaido-Kürbis	500 ml Mandeldrink
80 g Feinblatt-Haferflocken	½ TL gemahlene Ceylonzimt
½ TL frisch gebriebene Muskatnuss	1 Msp. gemahlene Nelken
1 Msp. gemahlener Sternanis	1 Msp. gemahlene Piment
2 EL Pekannusskerne	2 EL Kürbiskerne
2 EL getrocknete Sauerkirschen	2 EL Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 27 g F, 13 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. 300 ml Mandeldrink in einem Topf erhitzen. Die Kürbisstücke dazugeben und 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind, dann mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Haferflocken mit übrigem Mandeldrink (200 ml), den Gewürzen und 4 EL Kürbismus verrühren. (Das übrige Mus auskühlen lassen und in Eiswürfelformen einfrieren, es reicht für weitere 13 Portionen.) Die Oats auf zwei Schälchen oder (Schraub-)Gläser verteilen. Abdecken oder verschließen und die Oats über Nacht (8-12 Std.) im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am nächsten Tag die Pekannusskerne grob hacken und mit Kürbiskernen, Sauerkirschen und dem Mandelmus über den Oats verteilen, servieren.