

Zweierlei Overnight Oats

Zubereitungszeit: 10 Minuten Menge: 2 Portionen

Schoko-Bananen Overnight Oats

Zutaten

100 g Vollkorn-Haferflocken
175 ml Pflanzendrink (z.B. Sojamilch mit Calcium)
50 g pflanzlicher Joghurt
1 EL Kakaopulver
1 reife Banane, zerdrückt
1 Dattel, fein gehackt
1 TL Sesammus
1 Prise Salz
Zimt nach Belieben

Toppings

Bananscheiben, geröstete Nüsse & Saaten, helles Mandelmus

Zubereitung

Alle Zutaten für die Overnight Oats in einer Schüssel miteinander verrühren. In Gläser füllen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank lagern. Kurz vor dem Verzehr mit Toppings nach Wahl garnieren und direkt genießen!

Abwandlungen

Je nach Süße bzw. Reifegrad der Banane kann die Dattel auch weggelassen werden.

Wer keine Banane mag, kann diese z.B. durch 3-4 EL Apfelmarmelade und/oder einen geriebenen Apfel ersetzen.

Die Overnight Oats funktionieren auch in der gebackenen Version. Dafür die fertige Masse statt in den Kühlschrank in offene Schälchen füllen und bei 175 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen.

Auch frische Beeren der Saison eignen sich hervorragend als fruchtiges Topping.

Tipps

Die Overnight Oats halten sich bis zu zwei Tage im Kühlschrank.

Um Zeit zu sparen, können die Oats auch direkt in einem Schraubglas vorbereitet werden. Am nächsten Morgen nur noch die Toppings zufügen, verschließen und direkt mitnehmen.

Für die Zubereitung eignen sich Soja-, Kokos-, Mandel- oder Haferjoghurt.

Carrot Cake Overnight Oats

Zutaten

100 g Vollkorn-Haferflocken
250 ml Pflanzendrink (z.B. Sojamilch mit Calcium)
1 kleine Karotte, fein geraspelt
30 g Rosinen, fein gehackt
1 Prise Salz
Zimt, Vanille nach Belieben

Für die Creme-Schicht

150 g pflanzlicher Joghurt
100 g pflanzlicher Skyr
1 EL Ahornsirup
1 TL Mandelmus, hell
Zitronenschale & -saft
Zimt, Vanille oder Tonkabohne nach Belieben

Toppings

Karotten, Walnüsse, Nussmus, Kokosraspeln

Zubereitung

Alle Zutaten für die Overnight Oats in einer Schüssel miteinander verrühren. Die Zutaten für die Creme-Schicht in einer weiteren Schüssel vermengen. Beides abdecken und über Nacht im Kühlschrank lagern. Am nächsten Tag zwei Gläser zur Hand nehmen, zuerst eine Schicht Overnight Oats ins Glas geben und darauf die Creme-Schicht verteilen. Kurz vor dem Verzehr mit den Toppings garnieren und direkt genießen!

Abwandlungen

Wer keine Rosinen mag, kann stattdessen Datteln verwenden.

Für echte Overnight Oats Artists: Beide Schichten abwechselnd in Gläser füllen, beliebig oft wiederholen und dabei jede Schicht mit unterschiedlichen Toppings garnieren.

Tipps

Die Overnight Oats halten sich bis zu zwei Tage im Kühlschrank.

Um Zeit zu sparen, können die Oats auch direkt in einem Schraubglas vorbereitet werden. Am nächsten Morgen nur noch die Toppings darauf geben, verschließen und direkt mitnehmen.

Für die Creme-Schicht eignen sich als Joghurtalternative beispielsweise Soja-, Kokos-, Mandel- oder Haferjoghurt.