



Zwei tolle Overnight-Oats-Varianten: Heidelbeer & Spinat

⌚ Preparation time: 15 minutes
👤 Portions: 1
🕒 Cooking time: 0 minutes
⌚ Total time: 15 minutes

Zutaten

Variante: Heidelbeer-Açaï-Overnight-Oats (1 große Portion)

- 1 reife Banane
- 100 g TK-Heidelbeeren
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- Optional: 1 EL Erbsenprotein (kann ersatzlos entfallen)
- 2 TL Açaï-Pulver
- 70 g Feinblatt-Haferflocken
- 70 g Sojajoghurt natur oder Kokosjoghurt (ich benutze Sojade)
- 120 ml Pflanzendrink (z.B. Sojadrink oder Mandeldrink)
- 2-3 TL Chiasamen

Für das Topping (nach Belieben, aber hier verwendet)

- 1 Kiwi
- 1/2 Banane
- 50 g TK Himbeeren
- 1 TL Chiasamen
- Eine Prise Açaï

Zubereitung der Heidelbeer-Overnight-Oats (15 Minuten Arbeitszeit + Kühl-/Einweichzeit)

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerquetschen. 100 g TK-Heidelbeeren in der Mikrowelle oder in einem Topf auf dem Herd erwärmen/auftauen. Die aufgetauten Heidelbeeren zur zerdrückten Banane geben, mit dieser verrühren und mit der Gabel einige Heidelbeeren ebenfalls leicht zerquetschen. 1 TL gemahlene Vanille, 1 EL Erbsenprotein (=optional), 2 TL Açaï-Pulver und 1 EL Agavendicksaft dazu geben. Gut verrühren.
2. 70 g Feinblatt-Haferflocken und 70 g Sojajoghurt dazu geben und vermengen. 120 ml Pflanzendrink unterrühren und 2-3 TL Chiasamen einrühren. Alles gut miteinander vermengen und auf zwei Gläser oder Schalen aufteilen.
3. Die Gläser/Schalen mit dem Overnight-Oats über Nacht, zumindest aber 3-4 Stunden, im Kühlschrank quellen lassen.
4. Wenn Ihr dann Lust auf Eure Overnight-Oats habt (z.B. in der Früh), die Masse nochmals leicht durchrühren, bei Bedarf noch ein klein wenig Pflanzendrink dazu geben und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Kernen und weiteren Zutaten Eurer Wahl garnieren. Ich habe für diese leckere Schale Heidelbeer-Overnight-Oats eine Kiwi, eine halbe Banane, 50 g erwärmte TK-Himbeeren und einen halben TL Chiasamen als Topping gewählt und habe die Oats mit Açaï-Pulver bestäubt und mit einem Minzblatt garniert.

Variante 2: Spinat-Ananas-Overnight-Oats (1 große Portion)

- 1 reife Banane
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- Optional: 1 EL Erbsenprotein (kann ersatzlos entfallen)
- 70 g Feinblatt-Haferflocken
- 70 g Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
- 100 ml Pflanzendrink
- 100 g Ananas
- 1 Hand voll Spinat (ca. 40 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 TL Chiasamen

Für das Topping (nach Belieben, aber hier verwendet)

- 1/2 Banane
- 50 g Ananas
- 2 EL Kokosraspel
- 1/2 TL Chiasamen

Zubereitung der Heidelbeer-Overnight-Oats (15 Minuten Arbeitszeit + Kühl-/Einweichzeit)

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerquetschen. 100 g TK-Heidelbeeren in der Mikrowelle oder in einem Topf auf dem Herd erwärmen/auftauen. Die aufgetauten Heidelbeeren zur zerdrückten Banane geben, mit dieser verrühren und mit der Gabel einige Heidelbeeren ebenfalls leicht zerquetschen. 1 TL gemahlene Vanille, 1 EL Erbsenprotein (=optional), 2 TL Açaï-Pulver und 1 EL Agavendicksaft dazu geben. Gut verrühren.
2. 70 g Feinblatt-Haferflocken und 70 g Sojajoghurt dazu geben und vermengen. 120 ml Pflanzendrink unterrühren und 2-3 TL Chiasamen einrühren. Alles gut miteinander vermengen und auf zwei Gläser oder Schalen aufteilen.
3. Die Gläschen/Schalen mit dem Overnight-Oats über Nacht, zumindest aber 3-4 Stunden, im Kühlschrank quellen lassen.
4. Wenn Ihr dann Lust auf Eure Overnight-Oats habt (z.B. in der Früh), die Masse nochmals leicht durchrühren, bei Bedarf noch ein klein wenig Pflanzendrink dazu geben und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Kernen und weiteren Zutaten Eurer Wahl garnieren. Ich habe für diese leckere Schale Heidelbeer-Overnight-Oats eine Kiwi, eine halbe Banane, 50 g erwärmte TK-Himbeeren und einen halben TL Chiasamen als Topping gewählt und habe die Oats mit Açaï-Pulver bestäubt und mit einem Minzblatt garniert.