



Ein Service von:

intervallfasten.org

## Overnight Oats Heidelbeere

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 EL Haferflocken</li><li>• 120 ml Mandeldrink</li><li>• 2 Handvoll frische Heidelbeeren (alternativ: Beerenmischung TK, über Nacht auftauen lassen)</li><li>• 1 TL Ahornsirup (alternativ: Agavensirup)</li></ul>	<p><b>Für den nicht fastenden Partner:</b> Als Frühstück ausreichend</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- Zimt

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
403	14 g	5 g	42 g

### Zubereitung:

1. Haferflocken, Mandeldrink und Ahorn- oder Agavensirup in einem großem Glas vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Morgens den Overnight Oat aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Löffel umrühren.
3. Heidelbeeren darüber geben. Wer mag, kann noch einen 1 EL stichfesten Naturjoghurt als Sahnehäubchen oben aufsetzen.
4. Nach Belieben mit Zimt verfeinern.

### Was sind Overnight Oats?

Hinter dem spektakulären Begriff Overnight Oats verbergen sich ganz einfache Hafer- oder Dinkelflocken, die über Nacht in Flüssigkeit quellen. Das lässt sich sehr gut vorbereiten, so dass die gesunden Haferflocken morgens nur noch mit Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen aufgepeppt werden müssen. Die enthaltenen Ballaststoffe und komplexen Kohlenhydrate machen lange satt, Heißhungerattacken werden dadurch seltener.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.