

Overnight Oats mit Blaubeer-Chia Marmelade

FOOD
FACTS



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf [YouTube](#) an.

Zutaten

(Für 1 Person)

Overnight Oats

440ml Glas

- 50 g (5-6 EL) Haferflocken
- 20 g (2 EL) Chiasamen
- 230 ml Mandelmilch
- 100 g (3 volle EL) Joghurt (Soja, Kokos oder Natur)
- 20 g (2 EL) Mandelmus
- 1-2 EL Ahornsirup (optional)
- ½ TL Vanille
- 1 EL Mandelstifte (optional)

So funktioniert's

Overnight Oats

1. Haferflocken, Chiasamen, Vanille und Mandelstifte in ein Einmachglas (440 ml) geben.
2. Mandelmilch und Mandelmus hinzufügen und alles verrühren, bis sich das Mandelmus vollständig aufgelöst hat und die Chiasamen gleichmäßig verteilt sind.
3. Dann Joghurt und Ahornsirup (optional) hinzufügen und erneut verrühren. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann erneut umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Blaubeermarmelade vorbereiten.
5. Danach die Overnight Oats noch einmal umrühren, mit einem Deckel oder einer Folie abdecken und über Nacht (oder mindestens 6 Stunden) in den Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Verzehr die Blaubeermarmelade und die Toppings deiner Wahl hinzufügen (Rezept siehe nächste Seite)

Food Facts Tipp Wenn ihr die Overnight Oats besonders schön anrichten wollt, könnt ihr sie schichten. Nehmt dafür ein neues Glas, fangt mit einer Schicht Overnight Oats an, dann folgt eine Schicht Blaubeer-Chia-Marmelade und das wiederholt ihr einmal. Besonders lecker schmeckt es, wenn ihr noch eine Prise Zimt dazu gebt. Die Overnight Oats eignen sich hervorragend als Food Prep.

Zutaten

Blaubeer-Chia Marmelade

300 g Blaubeeren

10 g (1 EL) Chiasamen

1 EL Zitronensaft

1-2 EL Ahornsirup

(nach Geschmack)

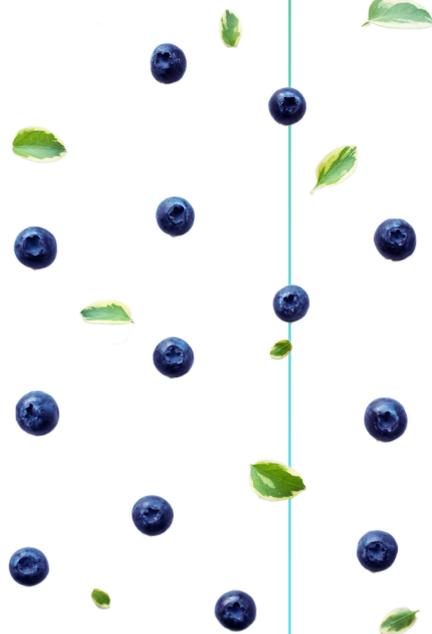
½ TL Vanille

Toppings: Frische Blaubeeren,

Granola, Nüsse, Kakaonibs etc.

Blaubeer-Chia Marmelade

1. Blaubeeren waschen und in einer Schale mit Gabel oder Stampfer zerdrücken.
2. Anschließend die zerdrückten Blaubeeren mit Zitronensaft, Ahornsirup und Vanille in einer Pfanne langsam erhitzen.
3. Die Chiasamen dazugeben, gut verrühren und für ca. 5 - 10 min langsam köcheln lassen.
4. Dann abschmecken und abkühlen lassen.



Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Proteine sind Eiweiße und zählt neben Fetten und Kohlenhydraten zu den Makronährstoffen. Sie bestehen aus acht essenziellen und zwölf nicht-essenziellen Aminosäuren. Die nicht-essenziellen Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen, die essenziellen muss er über die Nahrung aufnehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene täglich 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Säuglinge, Kinder, Schwangere und Profisportler benötigen höhere Eiweißmengen. Auch nach Krankheiten oder einseitigen Diäten kann es zu einem höheren Bedarf an Eiweiß kommen.

Dieses Gericht enthält 27g Protein.