



Walnuss-Overnight Oats mit Ahornsirup



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	515 kcal / 2160 kJ	Fett:	35,8 g
Eiweiß:	14,9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	6,7 g
Kohlenhydrate:	33,8 g	ungesättigte Fettsäuren:	29,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten plus Ruhezeit über Nacht im Kühlschrank

Zubereitung:

1. Walnüsse in den Behälter eines Standmixers geben und auf höchster Stufe fein mahlen, bis ein feiner Walnuss-Sand entsteht.
2. Die feingemahlene Walnüsse zusammen mit Haferflocken und Chiasamen in einen verschleißbaren Behälter geben. Milch, Joghurt, Ahornsirup sowie Zimt dazugeben und gut verrühren.
3. Den Behälter verschließen und die Mischung über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Haferflocken eignen sich als leckeres Frühstück für zuhause oder unterwegs und können zusätzlich mit gehackten Walnüssen, Ahornsirup oder Früchten wie etwa Bananen oder Blaubeeren verfeinert werden.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Haferflockenmischung:

- 100 g kalifornische Walnüsse
- 75 g kernige Haferflocken
- 4 EL Chiasamen
- 250 g griechischer Joghurt
- 4 TL Ahornsirup
- 240 – 480 ml fettarme Milch, je nach Geschmack
- 1 TL Zimt

Für das Topping:

- 4 EL kalifornische Walnüsse
- 4 TL Ahornsirup
- 1 TL Zimt