



Für ein
sättigendes
Frühstück am
Morgen ohne
viel Aufwand.

Overnight Oats Spekulatius

- 60g Haferflocken
- 150ml Pflanzendrink / Milch
- 100g Skyr o. Joghurt
- ½ TL Zimt
- ½ TL Spekulatiusgewürz
- 1 kleine Birne
- 1 EL Mandeln, gehackt

2 Portionen

Zubereitung

Die Birne fein würfeln und mit den Gewürzen und etwas Wasser andünsten. Anschließend alle Zutaten außer die Mandeln vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl oder im Backofen anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Am nächsten Morgen die gerösteten Mandeln als Topping dazugeben.

Ernährungsplus

Langkettige Kohlenhydrate und Ballaststoffe (β -Glucane) aus dem Hafer sorgen mit dem Eiweiß aus Milch und Skyr für eine gleichmäßige Energieversorgung und lange Sättigung, winterliche Gewürze mit antioxidativem Potential.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER