

Overnight-Oat mit CHIA- und Leinsamen

Dieses Rezept mache ich fast jeden Abend, variiere immer ein bisschen mit den Zutaten und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Gerade in der Schwangerschaft sättigt es gut ohne zu beschweren und ist zudem noch sehr gesund. Natürlich kommt es dann aber besonders auf die Reife oder Süße des Obstes an.

1-2 EL. BIO CHIA Samen

1-2 EL Leinsamen

100g Haferflocken

200 ml Soja-, Mandel-, oder Kokosmilch

Obst der Saison (Beeren, Melone...)

Die Samen und Haferflocken über Nacht in etwa 200 ml Sojamilch (alternativ auch Kokosmilch oder Mandelmilch) abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, am nächsten Morgen Obst der Saison in kleine Stücke schneiden, zu den Samen und Haferflocken geben und nach Belieben etwas von der verwendeten Milch hinzufügen. Ein sehr gesundes und vor allem sättigendes Frühstück mit Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Vitaminen.

Lasst es euch schmecken!

