Overnight Oats mit Haselnüssen und Birne

Zeit gesamt
8h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	2 St.
Haferflocken, zart	160 g
Chia-Samen	2 EL
Zimt	2 TL
Haferdrink	400 ml
Haselnusskerne, ganz	160 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, grobe Reibe

1. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. In einer Schüssel Birnen, Haferflocken, Chia-Samen, Zimt und Haferdrink verrühren. Schüssel abdecken und über Nacht kalt stellen.

2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fett erhitzen, Haselnüsse ca. 5 Min. von allen Seiten anrösten und anschließend grob hacken.

3. Overnight Oats auf Schüsseln verteilen und mit Haselnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	549 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	30 g