

Rezept

Overnight Oats mit Gemüse

Ein Rezept von Overnight Oats mit Gemüse, am 01.07.2024

Zutaten

100 g 5-Korn-Flocken	200 ml ungesüßter Haferdrink
Salz	2 TL Walnusskerne
2 TL Sonnenblumenkerne	$\frac{1}{2}$ große Salatgurke (ca. 250 g)
1 gelbe Paprika	250 g Tomaten
1 EL Leinöl	Pfeffer
2 Stiele Basilikum	200 g Joghurt (1,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 16 g F, 14 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend den Flocken-Mix mit Haferdrink und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Zugedeckt mind. 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Tag die Walnüsse grob hacken und mit den Sonnenblumenkernen in einer Pfanne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
4. Gurke, Paprika und Tomaten vorsichtig mit dem Leinöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Gemüse-Mix zum Garnieren beiseitestellen. Den Rest unter die eingeweichte Flockenmischung heben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter den Joghurt rühren.
5. Zum Servieren die Gemüse-Oats in Schalen anrichten und den Basilikumjoghurt darauf verteilen. Zuletzt alles mit dem Kerne-Mix und der beiseitegestellten Gemüsemischung bestreuen und mit Basilikum garnieren. Die Oats eignen sich auch gut zum Mitnehmen - dazu am besten in verschließbare Gläser füllen.