

# Rhabarberkompott

## mit Chia-Pudding bzw. Overnight-Oats

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 15 Minuten    ||| Leicht



Bild: BVEO / Ariane Bille

### Rhabarberkompott als Topping auf Chia-Pudding oder Overnight-Oats

#### Zubereitung

Rhabarber putzen, evtl. grüne Blätter entfernen, waschen und dann in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und etwa 4 Min. bei leichter Hitze simmern lassen. In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und als Topping auf Chiapudding oder Overnight-Oats genießen.

#### Zutaten für 6 Personen

- 300g Rhabarber
- 100ml Apfelsaft
- 40g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

### Chia-Pudding

#### Zubereitung

Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit der Milch vermischen. In verschließbare Gläser füllen und über Nacht quellen lassen. Mit Rhabarberkompott als Topping genießen.

#### Zutaten für 3 Personen:

- 60g Chia-Samen
- 500ml Milch oder Pflanzenmilch

# Rhabarberkompott mit Chia-Pudding bzw. Overnight-Oats

## Overnight-Oats

### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und in verschließbare Gläser füllen. Über Nacht quellen lassen und am nächsten Morgen mit Rhabarberkompott oder frischen Apfelschnitzen als Topping genießen.

### Zutaten für 3 Personen:

- 120g Haferflocken
- 1 EL goldene Leinsamen
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 300ml Milch
- 80g Joghurt
- 2 EL Akazienhonig
- evtl. 1 Apfel als Topping



© BVEO / Rhabarberkompott als Topping auf Chia-Pudding



© BVEO / Overnight-Oats, Rhabarberkompott und Chia-Pudding

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

[presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

[www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)