

# Overnight Oats mit Haselnüssen, Birnen und Brombeeren

🕒 ca. 20 Minuten ||| leicht



Bild: Jessica Diesing für BVEO

## Zubereitung

Am Vorabend alle Zutaten für die Overnight Oats in ein verschließbares Gefäß füllen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag die Haselnüsse bei mittlerer Hitze ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie anfangen gut zu duften. Anschließend grob hacken. Die Birnen entkernen, raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Unter die Overnight Oats mischen und mit den Brombeeren sowie den gehackten Haselnüssen servieren. Nach Geschmack kann man noch etwas mehr Ahornsirup zum Süßen darüber gießen.

## Zutaten für 2 Portionen:

### Für die Overnight Oats:

- 50 g kernige Haferflocken
- 50 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Joghurt
- 100 ml Milch
- 1-2 EL Ahornsirup

### Am nächsten Tag:

- 2 kleine Birnen
- 1/2 Zitrone
- 150 g Brombeeren
- 1 Handvoll ganze Haselnüsse

# Overnight Oats mit Haselnüssen, Birnen und Brombeeren



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO



© Jessica Diesing für BVEO

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