

Zwei tolle Overnight-Oats-Varianten: Heidelbeer & Spinat

Ihr liebt Overnight-Oats, wollt aber geschmacklich etwas Abwechslung? Oder seid Ihr vielleicht mit der Konsistenz Eurer Oats nicht ganz zufrieden? Dann kommen hier zwei neue, ganz wunderbar einfache und köstliche Overnight-Oats-Varianten für Euch: **Ein Mal mit Açai-Pulver und Heidelbeeren und eine zweite Kombination mit Spinat und Ananas**. Der Hammer, sag' ich Euch! Und jetzt folgen noch ein paar Haferflocken-Fakten für Euch. Denn dies ist ein weiterer Beitrag **meiner neuen Fitness-Foo-Strecke** hier auf Veggies. Haferflocken sind tolle Energielieferanten und versorgen Euren Körper mit viel Protein!

Doch warum sind Haferflocken so gut für eine ausgewogene, gesunde vegane Ernährung und unterstützen Eure Fitness?

1. **Ein guter Nährstofflieferant:** Haferflocken sind ein leckeres, ballaststoffreiches Vollkornprodukt mit einer sehr guten Nährstoff-Bilanz. Sie enthalten wenig Fett und viel Eiweiß. Von allen Getriedesorten enthält Hafer den höchsten Anteil an Vitamin B1 und Vitamin B6, sowie weitere B-Vitamine. B-Vitamine sind sehr wichtig bei der Blutbildung, für den Erhalt guter Nerven und helfen beim Zellaufbau. Deswegen wirken sie sich auch sehr positiv auf Euer Hautbild aus. Haferflocken sind außerdem ein guter Eisenlieferant und enthalten wertvolle Spurenelemente, wie Zink und Kupfer sowie die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.
2. **Muskelaufbau und Fitness:** Haferflocken liefern wichtige Kohlenhydrate und Proteine für den Muskelaufbau sowie den Erhalt Eurer Fitness. 100 Gramm Haferflocken enthalten rund 15 Gramm hochwertiges Eiweiß, das vom Körper sehr gut aufgenommen werden kann. Die in Haferflocken enthaltenen Aminosäuren unterstützen den Zell- und Gewebeaufbau. Auch deshalb sind sie gerade bei sportlich aktiven Menschen sehr beliebt.
3. **Langes Sättigungsgefühl:** 100 Gramm Haferflocken enthalten über 60 Gramm komplexe Kohlenhydrate. Das heißt, die Energie wird dem Körper nicht sofort, sondern erst nach und nach zur Verfügung gestellt, weil der Körper Zeit braucht, um die Kohlenhydrate aufzuspalten. Der Zucker geht also nur langsam ins Blut über, der Insulinspiegel schnell nicht nach oben. Ihr fühlt Euch dadurch leistungsstark und habt über einen längeren Zeitraum kein Hungergefühl.
4. **Ballaststoffe:** Haferflocken sind ein Ballaststoff-Powerpaket. Das hält Eure Verdauung in Schwung und hilft gegen Bluthochdruck und Herzerkrankungen. Jedoch solltet Ihr gerade deshalb die Haferflocken einweichen lassen (oder köcheln), wie in meinen Overnight-Oats-Rezepten beschrieben. Denn roh verzehrt können Haferflocken Blähungen und Verdauungsprobleme hervorrufen, vor allem dann, wenn Ihr ballaststoffreiche Nahrung noch nicht so gewohnt seid.
5. **Glutenfrei genießen:** Grundsätzlich sind Haferflocken glutenfrei. Jedoch können Sie bei der Ernte und Verarbeitung mit anderen glutenhaltigen Getreidesorten "verunreinigt" werden, wenn z.B. nebenan ein Weizenfeld ist oder die Erntemaschine auch bei anderen Feldern eingesetzt wurde o.ä. Jedoch kann man in fast jedem Biomarkt "glutenfreie Haferflocken" kaufen. Diese eignen sich dann auch für eine

glutenfreie Ernährung.

6. **Vielseitig, schnell und lecker:** Ihr werdet sehen, die Overnight-Oats sind im Handumdrehen vorbereitet und morgens (bzw. nach dem Einweichen) braucht Ihr nur noch ein paar Nüsse, Samen und Obst Eurer Wahl hinzufügen. Und schon ist das Frühstück fertig.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich schon auf Euer Feedback. Eure Lea

Zutaten

Variante1: Heidelbeer-Açai-Overnight-Oats (1 große Portion)

- 1 reife Banane
- 100 g TK-Heidelbeeren
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- Optional: 1 EL Erbsenprotein (kann ersatzlos entfallen)
- 2 TL Açai-Pulver
- 70 g Feinblatt-Haferflocken
- 70 g Sojajoghurt natur oder Kokosjoghurt (ich benutze Sojade)
- 120 ml Pflanzendrink (z.B. Sojadrink oder Mandeldrink)
- 2-3 TL Chiasamen Für das Topping (nach Belieben, aber hier verwendet)
- 1 Kiwi
- 1/2 Banane
- 50 g TK Himbeeren
- 1 TL Chiasamen
- Eine Prise Açai

Zubereitung der Heidelbeer-Overnight-Oats (15 Minuten Arbeitszeit + Kühl-/Einweichzeit)

Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerquetschen. 100 g TK-Heidelbeeren in der Mikrowelle oder in einem Topf auf dem Herd erwärmen/auftauen. Die aufgetauten Heidelbeeren zur zerdrückten Banane geben, mit dieser verrühren und mit der Gabel einige Heidelbeeren ebenfalls leicht zerquetschen. 1 TL gemahlene Vanille, 1 EL Erbsenprotein (=optional), 2 TL Açai-Pulver und 1 EL Agavendicksaft dazu geben. Gut verrühren. 70 g Feinblatt-Haferflocken und 70 g Sojajoghurt dazu geben und vermengen. 120 ml Pflanzendrink unterrühren und 2-3 TL Chiasamen einrühren. Alles gut miteinander vermengen und auf zwei Gläser oder Schalen aufteilen. Die Gläschen/Schalen mit dem Overnight-Oats über Nacht, zumindest aber 3-4 Stunden, im Kühlschrank quellen lassen. Wenn Ihr dann Lust auf Eure Overnight-Oats habt (z.B. in der Früh), die Masse nochmals leicht durchrühren, bei Bedarf noch ein klein wenig Pflanzendrink dazu geben und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Kernen und weiteren Zutaten Eurer Wahl garnieren. Ich habe für diese leckere Schale Heidelbeer-Overnight-Oats eine Kiwi, eine halbe Banane, 50 g erwärmte TK-Himbeeren und einen halben TL Chiasamen als Topping gewählt und habe die Oats mit Açai-Pulver bestäubt und mit einem Minzblatt garniert.

Variante 2: Spinat-Ananas-Overnight-Oats (1 große Portion)

- 1 reife Banane
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 1 kl. TL gemahlene Vanille
- Optional: 1 EL Erbsenprotein (kann ersatzlos entfallen)
- 70 g Feinblatt-Haferflocken
- 70 g Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
- 100 ml Pflanzendrink
- 100 g Ananas
- 1 Hand voll Spinat (ca. 40 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 TL Chiasamen

Für das Topping (nach Belieben, aber hier verwendet)

- 1/2 Banane
- 50 g Ananas
- 2 EL Kokosraspel
- 1/2 TL Chiasamen

Zubereitung der Spinat-Overnight-Oats (15 Minuten Arbeitszeit + Kühl-/Einweichzeit)

Die Banane schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerquetschen. 1 EL Agavendicksaft, 1 kl. TL gemahlene Vanille und 1 EL Erbsenprotein (=optional) mit der zerdrückten Banane verrühren. 70 g Feinblatt-Haferflocken und 70 g Sojajoghurt dazu geben und vermengen. Dann separat 100 ml Pflanzendrink mit 100 g Ananas, ca. 40 g gewaschenem Babyspinat, 2 EL Zitronensaft im Mixer pürieren/mixen und dann mit den Haferflocken verrühren. Anschließend 2-3 TL Chiasamen einrühren. Alles gut miteinander vermengen und auf zwei Gläser oder Schalen aufteilen. Die Gläschen/Schalen mit dem Overnight-Oats über Nacht, zumindest aber 3-4 Stunden, im Kühlschrank quellen lassen. Wenn Ihr dann Lust auf Eure Overnight-Oats habt (z.B. in der Früh), die Masse nochmals leicht durchrühren, bei Bedarf noch ein klein wenig Pflanzendrink dazu geben und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Kernen und weiteren Zutaten Eurer Wahl garnieren. Ich habe als Topping - und die Kombi ist fantastisch - eine halbe Banane, nochmals 50 g Ananasstücke sowie 2 EL Kokosraspel und einen halben TL Chiasamen gewählt. Die Oats habe ich mit Minze garniert.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Nicecream-Bowl](#)
- [Goldene Milch-Porridge](#)
- [Warmes Quinoa-Apfelkuchen-Porridge](#)