

Overnight-Oats mit Erdbeeren und Ingwer



Zutaten für 1 Portion

- 5 EL kernige Haferflocken
- 70 g Kefir
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Stück frisch geriebenen Ingwer (ca. 0,5-1 cm)
- 200 g Erdbeeren

Zubereitung

Ingwer fein reiben, mit dem Kefir, dem Zitronensaft und der Hälfte der Erdbeeren in ein Gefäß geben und pürieren. Im Anschluss mit den Haferflocken vermischen, in ein (Einmach)glas füllen und verschlossen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen die übrigen Erdbeeren in Würfel schneiden und auf die Flockenmischung geben.

Rezeptvariation

Alle Zutaten des Rezepts lassen sich beliebig variieren. Dinkel statt Hafer, Ziegenjoghurt statt Kefir, Himbeeren statt Erdbeeren.

gesund & aktiv informiert: β-Glukane im Hafer

Hafer weist nicht nur eine andere Glutenstruktur als Weizen auf. Das Besondere sind die β-Glukane, die für einen verlangsamten Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen.