

Getreidebrei "Overnight Oats"

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Dinkelflocken
- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL Leinsamen
- 150 ml Milch
- alternativ: Pflanzendrink
- 1 TL Honig
- 1 TL schwach entölter (ohne Zucker) Kakao
- 1 EL Leinöl
- 0,5 TL Kurkuma
- alternativ: Zimt
- oder Nelkenpulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Hafer- und Dinkelflocken, Chia-Samen und Leinsamen in der Milch oder in Pflanzendrink einweichen. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Morgens Honig, Kakaopulver, Leinöl, Kurkuma oder alternativ Zimt und Nelkenpulver hinzufügen. Nach Geschmack und Verträglichkeit außerdem mit Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen