

Erdbeer-Ingwer-Oats mit Kefir



_ Foto: www.overnight-oats.de

Wenn die Frühlingssonne lacht und die ersten frischen Erdbeeren auf dem Wochenmarkt warten, hat wirklich niemand mehr Lust auf eine doofe Erkältung, oder? Deshalb gibt es heute wieder ein paar leckere Overnight Oats – in [Kefir](#) eingeweichte Haferflocken, die über Nacht im Kühlschrank ziehen durften und am nächsten Morgen ein tolles vollwertiges Frühstück ergeben. Dazu frühlingshafte Erdbeeren und das mehr oder weniger anerkannte Anti-Erkältungsmittel Ingwer. Außerdem ein paar Chiasamen – und das beste: Das alles schmeckt wunderbar zusammen.

Den frischen Kefir könnt ihr natürlich in unbegrenzter Menge mit unserer [Bio-Kefir-Kultur](#) selbst herstellen.

Das tolle Rezept stammt von Jutta und Jens aus Hamburg, auf deren toller Webseite www.overnight-oats.de ihr viele weitere leckere Haferflocken-Rezepte findet. Vielen Dank für die Erlaubnis, das Rezept abzdrukken!

Wenn Ihr auch so süchtig nach Overnight Oats seid wie wir mittlerweile, dann müsst ihr ebenfalls unbedingt die [Kefir-Overnight-Oats mit Erdbeeren und Kakaonibs](#) ausprobieren. Oder (richtig gewagt!) unser Rezept für [Kombucha-Oats mit Apfel und Zimt](#).



Foto:

Aber hier erstmal die Zutaten für eine Portion Erdbeer-Ingwer-Oats mit Kefir:

- 5 EL kernige Haferflocken (50 g)
- 150 ml Kefir, 1 Tag fermentiert (zur [Kefir-Herstellung](#))
- 1 EL Chiasamen
- 1 Stück frischer Ingwer, ca. 1/2- 1 cm lang
- 100 g Erdbeeren

Die Zubereitung:

1. Ingwer schälen und fein reiben.
2. In einem Glas Haferflocken, Kefir, Chiasamen und den geriebenen Ingwer mischen. Das Glas verschließen und in den Kühlschrank stellen.
3. Kurz vor Verzehr der Overnight Oats die Erdbeeren waschen und in Stücke geschnitten zu den eingeweichten Haferflocken geben.

Kalorien: 312 kcal

Protein: 14 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 43 g

Erdbeer-Ingwer-Oats mit Kefir

- **Beschreibung:** Erdbeer-Ingwer-Oats mit Kefir als Frühstück selbst herstellen
- **Gericht:** Frühstück, Dessert, **Küche:** Europäisch
- **Schlagworte:** Kefir, Haferflocken, Overnight-Oats, Milchkefir, Kefir selbst machen, Erdbeeren, Kakao, Kefir Frühstück, DIY, Fermentation, Vegetarisch
- **Vorbereitungszeit:** 5 Minuten , **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
- **Portionen:** 1 Portion, **Nährwert (in Kcal):** 312 (ca.),
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 15.10.2019

[Kefir Getränk mit Kefirknollen jetzt bestellen ...](#)