

Kefir-Overnight-Oats mit Erdbeeren und Kakaonibs



_ Foto: www.overnight-oats.de

Wer ein gesundes, leckeres und auch noch heimisches Superfood sucht, kommt an der guten alten Haferflocke nicht vorbei. Und wer seine Haferflocken als „Overnight Oats“ über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt, der hat auch noch das perfekte, weil schnellste und unwiderstehlichste Frühstück der Welt gefunden.

Haferflocken sind einfach toll. Kaum ein „altes“ Lebensmittel ist in letzter Zeit von so vielen Menschen mit Begeisterung wiederentdeckt worden. Sie schmecken lecker, sind immer „Vollkorn“ und machen extra lange satt. Die reichlich vorhandenen Ballaststoffe sorgen für eine langsame Energieaufnahme und verhindern Heißhungerattacken. Außerdem enthalten Haferflocken viel Eiweiß, was sie auch für Sport und Diät zur idealen Nahrung macht. Und sie passen perfekt zu frischem, selbstgemachtem [Kefir](#), für dessen [Herstellung](#) ihr natürlich die [Kefirknolle von Wellness-Drinks](#) braucht.

Weicht man kernige Haferflocken über Nacht im Kühlschrank ein, erhält man am Morgen eine wunderbare, sättigende Basis fürs Frühstück, die sich vielfältig variieren und mit tollen Toppings verfeinern lässt. Das folgende Rezept für **Kefir-Overnight-Oats mit Erdbeeren und Kakaonibs** stammt von Jutta und Jens aus Hamburg, die den Overnight Oats eine ganze eigene Webseite gewidmet haben. Vielen Dank, dass wir das Rezept verwenden dürfen!

Unter www.overnight-oats.de findet ihr übrigens unendlich viele leckere Rezepte - ein Besuch der Seite lohnt sich immer.

Das Geheimnis des Rezepts sind – neben dem Kefir natürlich – „Kakaonibs“: geröstete, geschälte und zerbrochene Kakaobohnenstückchen. Die haben dazu noch satte 12 Prozent Protein. Ein Tipp zum Kaputtkloppen: Einfach die ganzen Kakaobohnen in einen Gefrierbeutel packen, und dann mit dem Fleischerhammer in krümelige Stücke hauen. Das macht richtig viel Spaß und richtig wenig Dreck.

Die Zutaten für eine Portion Kefir-Haferflocken mit Erdbeeren:

- 5 EL kernige Haferflocken (50 g)
- 150 ml Kefir, 1 Tag fermentiert (zum [Kefir-Rezept](#))
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 50 g Erdbeeren
- 10 g Cashewnüsse
- 5 g Kakaobohnen /-nibs

1. In einem Glas Haferflocken, Kefir und Chiasamen vermischen.
2. Das Glas abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Morgens die geschnittenen Erdbeeren, Cashewnüsse und Kakaonibs auf die Oats geben.

Kalorien: 379 kcal

Protein: 16 g

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 42 g

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

Kefir-Overnight-Oats mit Erdbeeren und Kakaonibs

- **Beschreibung:** Kefir-Haferflocken mit Erdbeeren als Frühstück selbst herstellen
- **Gericht:** 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):** 379 (ca.),
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 1.7.2019

