



Overnight Oats mit Buchweizen und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	434 kcal/ 1.820 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	41 g	ungesättigte Fettsäuren:	20 g

Zubereitungszeit:

10 Minuten + 1 Nacht Wartezeit

Zubereitung:

1. Buchweizen, Haferflocken und Walnüsse jeweils in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Alles abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen alle drei Grundzutaten in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser abspülen. Die abgespülten Körner und Nüsse in eine Schüssel geben.
3. Körner-Walnuss-Mischung mit Orangensaft, Honig, Zimt vermengen und gut durchrühren. (Tipp: Wer es feiner mag, gibt die Mischung kurz in einen Mixer.)
4. Körner-Walnuss-Mischung mit Joghurt verrühren und in hübsche Gläser oder kleine Frühstücksschalen füllen, je nach Vorlieben und Geschmack mit frischen Früchten und gehackten Walnüssen bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen :

100 g Buchweizen
100 g Haferflocken
100 g Walnüsse
5 EL Orangensaft
200 g griechischer Joghurt, natur
1 TL Zimt
4 TL Honig
Gemischte Beeren und gehackte Walnüsse als Topping