

Gesunde Overnight Oats mit Kurkuma

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die goldene Milch

- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1/4 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/4 Teelöffel gemahlener Kardamom
- 1/4 Teelöffel gemahlener Zimt
- 30 ml heißes Wasser
- 475 ml Mandelmilch
- 1 Prise(n) schwarzer Pfeffer

Für die Oats

- 100 g Haferflocken
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 2 Handvoll Blaubeeren

Du möchtest ein gesundes Frühstück, ohne morgens viel Zeit in der Küche zu verbringen? Dann sind diese Overnight Oats deine Rettung! Die Geheimzutat des Sattmacher-Frühstücks heißt goldene Milch: Das ayurvedische Getränk mit Mandelmilch und Kurkuma soll das Immunsystem stärken, entzündungshemmend und reinigend wirken. Damit bist du bestens gewappnet für den Tag!

- 1 -

Für die goldene Milch Honig, Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Zimt und Mandelmilch vermischen. Heißes Wasser hinzufügen und Honig dazugeben. Alles miteinander verrühren und je nach gewünschter Süße noch mehr Honig unterrühren.

- 2 -

Haferflocken, Chiasamen und Hanfsamen in einem Glas miteinander vermischen. Goldene Milch über die Oats gießen und verrühren. Glas verschließen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Blaubeeren garnieren.