

Schnell, schneller, Overnight Oats: 12 Frühstücksrezepte



Die Snooze-Funktion ist eine wunderbare Erfindung! Der Wecker klingelt das erste Mal um 06.20 Uhr, dann um 06.40 und schließlich um 06.50 Uhr. Zeit zum Aufstehen? Noch lange nicht! Die Tasche ist gepackt und das Frühstück gemacht - zum Glück gibt es **Overnight Oats** [Rezepte](#). Einfach Haferflocken und Chia-Samen über Nacht mit Milch oder Wasser einweichen und am nächsten Morgen mit Beeren und Nüssen toppen. Auch lecker: [Acai-Bowls](#) - dauern zwar ein paar Minuten länger, schmecken aber mindestens genauso gut. Aber jetzt wird sich noch einmal umgedreht...

Oats mit Chia-Samen, Blaubeeren und Himbeeren

Das Besondere an diesen Oats: Kokosmilch statt Mandelmilch. Ein karibischer Morgengruss, der von Blaubeeren und Himbeeren begleitet wird. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Chia-Samen, Blaubeeren und Himbeeren](#)

Oats mit Chia-Samen, Mango und Banane

Sonne auf dem Teller! Ein sonnengelbes Farbenspiel, das dich ganz schnell aus dem Bett springen lässt. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Chia-Samen, Bananen und Mango](#)

Oats mit Chia-Samen, Bananen und Kiwi

Bananen und Mandeln - die Ideale Kombination für alle Fitness-Foodies. Diese Müslischale trumpft mit komplexen Kohlenhydraten, ungesättigten Fettsäuren und reichlich Eiweiß auf. [Zum Rezept](#)

Schnell, schneller, Overnight Oats: 12 Frühstücksrezepte



Oats mit Chia-Samen, Bananen und Kiwi



Grüne Oats mit Spinat

Oats mit Chia-Samen, Erdbeeren und Schokolade

Schokolade geht immer! In Kombination mit Erdbeeren, Leinsamen und Kakao auch am Morgen erlaubt. Für das Hallo-Wach-Gefühl - 1 Teelöffel Espressopulver on Top. [Zum Rezept](#)

Oats mit Kokos und Limette

Ein Ausflug in die Karibik! Kokos und Limette sorgen für karibisches Flair und lassen dich schon am Morgen vom nächsten Urlaub träumen. [Zum Rezept](#)



Oats mit Chia-Samen, Erdbeeren und Schokolade



Oats mit Kokos und Limette

Oats mit Chia-Samen und Spinat

Schon Popeye wusste über die kräftigende Wirkung von Spinat Bescheid. Start your day right und verfeinere deine Frühstücksflocken mit dem fruchtig-frischen Geschmack der grünen Blätter. [Zum Rezept](#)

Quinoa mit Chia-Samen und Mandelmus

Wenn Quinoa und Chia-Samen aufeinander treffen, darfst du dich über Overnight Oats der Extraklasse freuen. In Kombination mit Mandeln - doppelt so gut! [Zum Rezept](#)

Schnell, schneller, Overnight Oats: 12 Frühstücksrezepte



Quinoa mit Chia-Samen und Mandelmus

Quinoa mit Avocado-Vanille-Creme

Ungewöhnliche Kombination mit Suchtpotenzial! Eine feine Avocado-Creme, fruchtige Granatapfelkerne und zarter Quinoa - Schicht für Schicht zum Glück. [Zum Rezept](#)



Quinoa mit Avocado-Vanille-Creme

Frühstückspudding mit Chia-Samen und Kürbis

Kürbis schmeckt auch süß! In Kombination mit süßem Honig, fruchtigen Beeren und mildem Joghurt eine ganz besondere Frühstücksliebelei. [Zum Rezept](#)



Frühstückspudding mit Chia-Samen und Kürbis

Overnight Oats mit Kurkuma

Gesünder kannst du gar nicht in den Tag starten! Ayurvedische goldene Milch wirkt nicht nur entzündungshemmend und reinigend, sondern schmeckt dank Mandelmilch und Honig auch noch extra aromatisch. [Zum Rezept](#)



Overnight Oats mit Kurkuma

Chia-Joghurt à la Banana-Split

Eis zum Frühstück? Fast! Diese kleine Frühstücksfreude punktet nicht nur mit seinem unverwechselbaren Geschmack, sondern auch mit jeder Menge Vitamine und Mineralstoffe. [Zum Rezept](#)

Schnell, schneller, Overnight Oats: 12 Frühstücksrezepte



[Chia Joghurt à la Banana-Split](#)

Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Brombeeren sind der heimliche Star in ihrer Familie! Die dunkle Farbe, der feine Geschmack, ihre vitamingeladene Power - genau das Richtige für einen gesunden Start in den Tag. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade](#)

Noch mehr Lust auf gesunde Frühstücksideen? [Acai-Bowls](#) und [Chia-Samen](#) versorgen dich mit ganz viel Energie für den Tag. Da werden selbst Morgenmuffel zum Frühstücksgenießer!