

Vegane Overnight Oats



Ich habe es ja nicht so mit englischen Ausdrücken: aber für Overnight Oats gibt es einfach keine griffige Übersetzung! Über Nacht eingeweichte Haferflocken? Wer möchte das denn probieren? Und da Ihr diese vegane Frühstücksidee unbedingt probieren MÜSST, bediene ich mich einfach dieses geläufigen Namens.

Und ja, im Grunde sind Overnight Oats nichts anderes als über Nacht eingeweichte Haferflocken. Anders als beim Porridge, werden diese vor dem Servieren aber nicht erhitzt, sondern kalt gegessen - und indem man sie jeden Tag mit anderen Früchten und einem anderen Topping kombiniert, gibt es endlose Variationsmöglichkeiten und nie mehr Langeweile in der Müslischale!

Das Rezept von meinen veganen Overnight Oats habe ich von meiner Freundin Sandra übernommen: allerdings nehme ich mittlerweile mehr Haferflocken und etwas mehr Hafermilch, damit mich dieses Frühstück auch ein paar Stunden lang satt macht. Normalerweise mache ich mir jeden Tag ein anderes Frühstück, aber diese Overnight Oats sind mir jetzt auch nach drei Monaten noch nicht langweilig geworden: ich habe sie sogar jeden Tag im Campingurlaub gegessen, weil sie so gut vorzubereiten sind! Vielleicht kann ich Euch ja auch für vegane Overnight Oats begeistern?

Zutaten für eine Portion

- 50 g (feine) Haferflocken
- 2 TL Chiasamen
- 2 TL geschrotete Leinsamen
- 200 ml Hafermilch
- frische Früchte der Saison oder Tiefkühlfrüchte
- Topping nach Wahl: geröstete Mandeln, Cashewkerne oder mein Kokosgranola

Zubereitung

Am Vorabend gibt man die Haferflocken, die Chiasamen und die geschroteten Leinsamen zusammen in ein möglichst verschließbares Glas oder in eine Schüssel. Dann gibt man die Hafermilch darüber, verschließt das Glas und stellt es in den Kühlschrank.

Morgens nimmt man das Glas aus dem Kühlschrank und gibt nur noch frische Früchte der Saison darüber und ein Topping nach Wahl: ich liebe die veganen Overnight Oats in Kombination mit meinem Kokosgranola, aber auch geröstete Nüsse aller Arten schmecken hervorragend dazu. Diese röste ich in einer beschichteten Pfanne vorsichtig an, bis sie ihr unvergleichliches Röstaroma verströmen! Ganz abgekühlt kann man geröstete Nüsse auch wunderbar ein paar Tage in einem dicht schließenden Glas aufbewahren: ich röste immer die Portion für eine ganze Woche im voraus.

Nimmt man im Sommerhalbjahr immer frisches Obst der Saison, ergibt sich die Abwechslung auf dem Frühstückstisch von selbst!

Aber auch im Winterhalbjahr muß man nicht auf vegane Overnight Oats verzichten: dank der großen Auswahl an Tiefkühlfrüchten! Diese gibt man schon abends auf die Haferflockenmischung:

Am nächsten Morgen kommt dann nur noch das Topping darauf und schon hat man ein nahrhaftes und wohlschmeckendes Frühstück!

Tiefgekühlte Himbeeren sind mir persönlich ohne zusätzliche Süße zu sauer, aber tiefgekühlte Erdbeeren und Heidelbeeren eignen sich hervorragend.

Wer ein wenig mehr Biß haben möchte, der nimmt statt feinen Haferflocken die groben. Ich persönlich habe eine Flockenquetsche und quetsche mir die Haferflocken selbst:

Auch das funktioniert ganz wunderbar und der kalte Haferbrei hat so etwas mehr Biß als mit feinen Haferflocken!

Ihr seht: dieses Rezept ist keines, an das man sich sklavisch halten muß. Es ist vielmehr eine Einladung, mit Euren persönlichen Lieblingszutaten zu experimentieren und EURE perfekte Version veganer Overnight Oats zu finden!