



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP · VEGETARISCH

Bratapfel Overnight Oats mit Skyr

Cremige Overnight Oats treffen auf weich geschmorte Zimtäpfel und Skyr. Die Bratapfel-Schicht sorgt für echten Herbstgeschmack, während Haferflocken und Chiasamen über Nacht angenehm sämig werden. Ein unkompliziertes Meal-Prep-Frühstück mit rund 34 g Protein.

10

VORBEREITUNG

360

ZUBEREITUNG

1

PORTION

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

435 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE OVERNIGHT OATS

35 g zarte Haferflocken

80 ml Milch, 1,5 Fett

½ TL Zimt

250 g Skyr Natur

8 g Chiasamen

FÜR DEN BRATAPFEL

130 g Apfel, mit Schale

½ TL Zimt

1 TL Honig, ca. 5 g

2 EL Wasser

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst den Apfel vor. Waschen Sie ihn, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie 130 g Apfel in kleine, etwa 1 cm große Würfel. Die Schale kann für mehr Struktur und Ballaststoffe am Apfel bleiben.
- 2 Erhitzen Sie eine kleine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie die Apfelwürfel zusammen mit 2 EL Wasser und ½ TL Zimt hinein. Lassen Sie sie etwa 4 bis 5 Minuten dünsten und rühren Sie zwischendurch um. Die Stücke sollen weich werden, aber noch ihre Form behalten und nicht zu Apfelmus zerfallen.
- 3 Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren Sie 1 TL Honig unter die noch warmen Äpfel. Lassen Sie den Bratapfel anschließend etwa 5 Minuten abkühlen.
- 4 Verrühren Sie währenddessen die Overnight-Oats-Basis. Geben Sie Haferflocken, Skyr, Milch, Chiasamen und ½ TL Zimt in ein Glas oder eine kleine Schüssel. Rühren Sie gründlich, bis keine trockenen Haferflocken mehr sichtbar sind. Die Mischung darf jetzt noch etwas flüssiger wirken, da Haferflocken und Chiasamen während der Ruhezeit deutlich nachquellen.
- 5 Verteilen Sie etwa zwei Drittel der Bratapfelwürfel auf den Oats und heben Sie sie leicht unter. Geben Sie die übrigen Apfelstücke obenauf.
- 6 Decken Sie das Gefäß ab und stellen Sie es mindestens 6 Stunden, idealerweise über Nacht, bei etwa 4–7 °C in den Kühlschrank. Die fertigen Overnight Oats sollen am nächsten Morgen dickcremig und löffelbar sein. Falls sie Ihnen zu fest geworden sind, können Sie sie vor dem Servieren mit einem kleinen Schluck Milch cremiger rühren.
- 7 Servieren Sie die Overnight Oats direkt aus dem Kühlschrank oder lassen Sie sie etwa 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen. Für einen stärkeren Bratapfel-Effekt können Sie die obere Apfelschicht kurz separat erwärmen und warm auf die kalten Oats geben.

• MAKROS PRO PORTION

435
KALORIEN**34 g**
PROTEIN**59 g**
KOHLENHYDRATE**7 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Für den deutlichsten Bratapfel-Effekt können Sie die zurückbehaltenen Apfelstücke morgens kurz erwärmen und warm auf die kalten Overnight Oats geben. Die Oats halten sich gut verschlossen etwa 2 Tage im Kühlschrank.

Rezept online
ansehen