



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP · VEGETARISCH · POST-WORKOUT

Mocha Overnight Oats mit Kaffee und Skyr

Diese cremigen Mocha Overnight Oats verbinden kräftigen Kaffee mit Kakao, Skyr und einem Hauch dunkler Schokolade. Haferflocken und Chiasamen sorgen über Nacht für eine angenehm sämige Konsistenz. Das schnelle Meal-Prep-Frühstück liefert pro Portion rund 41 g Protein und knapp 10 g Ballaststoffe.

10 VORBEREITUNG	240 ZUBEREITUNG	1 PORTION	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	403 kcal PRO PORTION
---------------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE OVERNIGHT OATS

45 g kernige Haferflocken

150 g Skyr Natur

20 g Vanille-Whey-Proteinpulver

100 ml ungesüßter Mandeldrink

80 ml starker Kaffee oder Cold Brew, vollständig abgekühlt

8 g Chiasamen

5 g Backkakao, ungesüßt

5 g Zartbitterschokolade mit etwa 70 % Kakao, grob gehackt

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Brühen Sie 80 ml kräftigen Kaffee auf und lassen Sie ihn vollständig auf Raumtemperatur abkühlen. Warmer Kaffee sollte nicht direkt mit dem Skyr vermischt werden, da die Masse sonst unnötig dünn wird.
- 2 Geben Sie Skyr, den abgekühlten Kaffee und den Mandeldrink in ein verschließbares Glas oder eine kleine Schüssel. Rühren Sie alles mit einem Löffel oder Schneebesen glatt, bis keine größeren Skyrlümpchen mehr sichtbar sind.
- 3 Geben Sie Haferflocken, Proteinpulver, Chiasamen und Kakao dazu. Rühren Sie gründlich weiter, insbesondere am Boden und am Rand des Gefäßes. Die Masse darf jetzt noch deutlich flüssiger sein als fertige Overnight Oats. Haferflocken und Chiasamen nehmen während der Quellzeit einen großen Teil der Flüssigkeit auf.
- 4 Heben Sie etwa zwei Drittel der gehackten Zartbitterschokolade unter. Verschließen Sie das Gefäß und stellen Sie die Overnight Oats für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, bei etwa 4–7 °C in den Kühlschrank. Die Quellzeit ist wichtig, damit Chiasamen und Haferflocken vollständig Flüssigkeit aufnehmen können.
- 5 Rühren Sie die Overnight Oats vor dem Servieren gründlich durch. Die fertige Konsistenz sollte cremig und löffelbar sein, jedoch nicht kompakt wie ein fester Pudding. Sind die Oats zu fest geworden, rühren Sie esslöffelweise etwas Mandeldrink ein, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Verteilen Sie die restliche gehackte Schokolade auf der Oberfläche und servieren Sie die Overnight Oats direkt kalt. Besonders praktisch sind sie als vorbereitetes Frühstück für den nächsten Morgen oder zum Mitnehmen.

• MAKROS PRO PORTION

403
KALORIEN**41 g**
PROTEIN**35 g**
KOHLENHYDRATE**11 g**
FETT**10 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Die Overnight Oats können bereits am Vorabend vorbereitet werden. Nach längerer Standzeit werden sie etwas fester; rühren Sie bei Bedarf vor dem Servieren einen kleinen Schuss Mandeldrink unter.

Rezept online
ansehen