



Illustration mit KI

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

Pumpkin Pie Overnight Oats mit Skyr

Diese Pumpkin Pie Overnight Oats schmecken wie ein cremiges Herbst-Dessert zum Frühstück: Kürbispüree, Haferflocken, Skyr und typische Pumpkin-Pie-Gewürze ziehen über Nacht zu einer sämigen Creme. Rund 31 g Protein und knapp 8 g Ballaststoffe machen sie besonders sättigend.

5
VORBEREITUNG**240**
ZUBEREITUNG**1**
PORTION**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**423 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE OVERNIGHT OATS

45 g zarte Haferflocken

200 g Skyr Natur

100 g ungesüßtes Kürbispüree aus Hokkaido

80 ml Milch, 1,5 Fett

8 g Chiasamen

2 TL Ahornsirup

½ TL Zimt

¼ TL gemahlener Ingwer

1 kleine Prise Muskat

½ TL Vanilleextrakt

1 Prise Salz

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Verwenden Sie reines, ungesüßtes Kürbispüree und keine fertige Pumpkin-Pie-Füllung. Falls Sie das Püree selbst herstellen, garen Sie Hokkaido-Kürbis bei etwa 180 °C Ober-/Unterhitze weich, pürieren ihn fein und lassen ihn vor der Verwendung vollständig abkühlen.
- 2 Geben Sie Skyr, Kürbispüree, Milch, Ahornsirup, Vanilleextrakt, Zimt, Ingwer, Muskat und Salz in ein verschließbares Glas oder eine Schüssel. Verrühren Sie alles gründlich zu einer glatten, hellorangefarbenen Creme. Besonders das Kürbispüree sollte vollständig verteilt sein, damit später keine festen Kürbisnester zurückbleiben.
- 3 Geben Sie Haferflocken und Chiasamen dazu. Rühren Sie gründlich bis zum Boden des Gefäßes, sodass alle Haferflocken vollständig mit der Flüssigkeit benetzt und die Chiasamen gleichmäßig verteilt sind. Die Mischung darf zu diesem Zeitpunkt noch deutlich weicher wirken als die fertigen Overnight Oats.
- 4 Lassen Sie die Mischung etwa 5 Minuten bei Raumtemperatur stehen und rühren Sie anschließend noch einmal gründlich durch. Dieser Zwischenschritt verhindert, dass sich die Chiasamen am Boden verklumpen und sorgt für eine gleichmäßigere Konsistenz.
- 5 Verschließen Sie das Gefäß und stellen Sie es für mindestens 4 Stunden, besser 6 bis 8 Stunden, bei etwa 4–7 °C in den Kühlschrank. Die Haferflocken und Chiasamen benötigen diese Quellzeit, um die Flüssigkeit aufzunehmen und die gewünschte cremige Konsistenz zu entwickeln.
- 6 Rühren Sie die Overnight Oats vor dem Servieren noch einmal kräftig durch. Fertig gequollen sind sie, wenn die Masse dick-cremig und löffelbar ist, die Haferflocken weich geworden sind, aber noch etwas Struktur besitzen und keine freie Flüssigkeit mehr am Boden steht.
- 7 Falls die Oats nach der langen Quellzeit für Ihren Geschmack zu fest sind, rühren Sie esslöffelweise etwas zusätzliche Milch unter, bis sie wieder cremig vom Löffel fallen. Geben Sie nicht direkt größere Mengen hinzu, da sich die Konsistenz bereits mit wenig Flüssigkeit deutlich verändert.
- 8 Servieren Sie die Pumpkin Pie Overnight Oats direkt gekühlt. Besonders angenehm schmecken sie, wenn Sie sie vor dem Essen etwa 5 bis 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. So treten Kürbis, Zimt, Ingwer und Vanille aromatisch etwas stärker hervor.

• MAKROS PRO PORTION

423
KALORIEN**31 g**
PROTEIN**59 g**
KOHLENHYDRATE**7 g**
FETT**8 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Für die beste Konsistenz die Oats nach etwa 5 Minuten noch einmal umrühren und anschließend mindestens 4 Stunden quellen lassen. Erst nach der Quellzeit bei Bedarf etwas zusätzliche Milch einrühren.

Rezept online
ansehen

