

HIGH PROTEIN · MEAL PREP · VEGETARISCH

Spekulatius-Cheesecake Overnight Oats

Diese Spekulatius-Cheesecake Overnight Oats verbinden cremige Haferflocken mit einer feinen Cheesecake-Schicht aus Skyr und Frischkäse. Spekulatiusgewürz und knusprige Keksbrösel sorgen für weihnachtlichen Geschmack. Mit rund 27 g Protein pro Portion eignet sich das Rezept ideal zum Vorbereiten.

10	240	2	Einfach	431 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	GLÄSER	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

FÜR DIE OVERNIGHT OATS

- 100 g zarte Haferflocken
- 220 ml fettarme Milch (1,5 Fett)
- 2 g Spekulatiusgewürz (ca. 1 TL)

FÜR DIE CHEESECAKE-CREME

- 260 g Skyr Natur
- 70 g Frischkäse Balance (ca. 10 Fett)
- 20 g Honig

FÜR DAS TOPPING

- 24 g Gewürzspekulatius

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die Haferflocken in eine Schüssel und vermischen Sie sie mit dem Spekulatiusgewürz. Gießen Sie die Milch hinzu und verrühren Sie alles gründlich, bis sämtliche Flocken benetzt sind.
2. Verrühren Sie den Frischkäse zunächst mit dem Honig möglichst glatt. Geben Sie den Skyr hinzu und rühren Sie alles zu einer gleichmäßigen, dick-cremigen Masse, die sich gut verstreichen lässt.
3. Verteilen Sie die Haferflockenmischung auf zwei verschließbare Gläser mit jeweils etwa 400–450 ml Fassungsvermögen. Geben Sie die Cheesecake-Creme vorsichtig darauf und streichen Sie sie glatt, sodass zwei erkennbare Schichten entstehen.
4. Verschließen Sie die Gläser und stellen Sie sie für mindestens 4 Stunden, besser 8 Stunden über Nacht, in den Kühlschrank. Die Haferflocken sollten danach weich und cremig sein; die Cheesecake-Schicht wird etwas fester.
5. Zerbröseln Sie den Gewürzspekulatius grob und verteilen Sie ihn erst unmittelbar vor dem Servieren auf der Creme. Servieren Sie die Overnight Oats gekühlt direkt aus dem Glas.

MAKROS PRO PORTION

431	27 g	56 g	11 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Die Overnight Oats mindestens 4 Stunden, idealerweise 8 Stunden, gekühlt quellen lassen. Verschlossen halten sie sich bis zu 2 Tage im Kühlschrank. Die Spekulatiusbrösel getrennt lagern und erst vor dem Servieren darübergeben, damit sie knusprig bleiben. Die konkrete Rezeptvariante wurde rechnerisch geprüft, aber nicht praktisch getestet.

Rezept online ansehen