

Overnight-Müsli mit Mango



Für 2 Personen

- 2 gehäufte EL Reisflocken
- 4 gehäufte EL Haferflocken
- 15 g getrocknete Mango
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 10 Walnusskernhälften
- 3 Datteln
- Wasser zum Anrühren
- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- 6 bis 8 Physalis-Früchte oder andere Früchte der Saison (wie 1 Handvoll Erdbeeren, 1 Kiwi oder 2 Aprikosen)
- 1 EL Kokos-Chips

Zubereitung

1. Flocken in ein großes Glas (am besten mit Deckel) geben. Getrocknete Mango in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Leinsamen hinzugeben. Walnüsse grob zerbrechen, Datteln in feine Streifen schneiden und beides hinzugeben.
2. Circa 200 ml Wasser unterrühren. Dann den Joghurt gleichmäßig untermischen. Das Glas bedecken oder verschließen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Zunächst ist die Mischung noch recht flüssig. Die Flüssigkeit wird aber über Nacht von den Flocken und Samen aufgenommen.
3. Am nächsten Morgen rechtzeitig aus der Kühlung nehmen. Wem die Konsistenz zu fest ist, kann noch etwas Wasser untermischen. Overnight-Müsli auf 2 Schalen oder Gläser verteilen. Physalis halbieren und darauf anrichten. Kokos-Chips darüber streuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 360 kcal

Kohlenhydrate: 37 g (entspricht 3,7 KE)

Davon Zucker: 15,5 g

Eiweiß: 11 g

Fett: 16 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,8 g

Ballaststoffe: 7 g

Tipp

Das ideale Frühstück für Morgenmuffel. Einfach alles am Vorabend vorbereiten – das Müsli ist dann am nächsten Morgen verzehrfertig. Und außerdem ist durch das Quellen alles viel bekömmlicher!