



# Overnight Oats mit Haselnüssen und Birne

Zeit gesamt  
8h 10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	2 St.
Haferflocken, zart	160 g
Chia-Samen	2 EL
Zimt	2 TL
Haferdrink	400 ml
Haselnusskerne, ganz	160 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, grobe Reibe

1. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. In einer Schüssel Birnen, Haferflocken, Chia-Samen, Zimt und Haferdrink verrühren. Schüssel abdecken und über Nacht kalt stellen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fett erhitzen, Haselnüsse ca. 5 Min. von allen Seiten anrösten und anschließend grob hacken.
3. Overnight Oats auf Schüsseln verteilen und mit Haselnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	549 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	30 g