

Orientalische Overnight-Oats mit Granatapfel und Pistazien

Zutaten für 2 Person:

10 gehäufte EL Haferflocken (100 g), glutenfrei
240 ml Kokosdrink
1 TL Kurkuma
2 Prisen Pfeffer
1 TL Zimt
2 EL Granatapfelsirup (alternativ Ahornsirup)
4 TL Granatapfelkerne, ausgelöst
4 TL Pistazienkerne, gehackt
etwas frische Minze, gewaschen und grob gehackt

Zubereitung:

Verteile die Haferflocken auf zwei Schalen und gebe je 120 ml Milch, 1/2 TL Kurkuma, eine Prise Pfeffer, 1/2 TL Zimt und 1 EL Sirup in jede Schale. Alles gut durchrühren und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Wenn du dein Frühstück gerne warm magst, dann gib am nächsten Morgen die Overnight-Oats für ca. 2 Minuten in die Mikrowelle oder erwärme sie im Topf.

Gib nun je 1 EL Granatapfelkerne, 2 TL Pistazienkerne, und die Minze auf die Overnight-Oats.

Tipp:

Wer abends vergessen hat seine Haferflocken einzuweichen, kann auch morgens die Haferflocken, die Gewürze, den Sirup und die Milch zusammenrühren und bei 800 Watt für ca. 2 Minuten in die Mikrowelle geben. Alles 2 Minuten ruhen lassen, durchrühren und dann nochmal eine Minute erwärmen. Aus der Mikrowelle holen, durchrühren und dann die Granatapfelkerne, Pistazien und Minze auf die Oats geben.

Alternativ kannst du die Haferflocken mit der Milch auch für 15 Minuten im Topf köcheln lassen.