

# Walnüssen



### Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

590 kcal / 2470 Energie:

Davon gesättige Fettsäuren: 7,5 g

Fett: 38 g

Overnight Oats mit Heidelbeeren und

Eiweiß: 16,1 g Kohlenhydrate: 45,6 g

ungesättige Fettsäuren: 30,5 g

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten plus Ruhezeit über Nacht im Kühlschrank

## Zubereitung:

- 1. Alle Zutaten bis auf Haferflocken und Chiasamen in den Behälter eines Standmixers geben und glatt pürieren.
- 2. Die Heidelbeer-Walnuss-Mischung in eine Schüssel füllen und Haferflocken sowie Chiasamen unterrühren.
- 3. Die Mischung in ein Glas oder kleinen Behälter mit Deckel geben, mit den restlichen Walnüssen garnieren, verschließen und für mindestens vier Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, noch kalt servieren.

#### Zutaten für 4 Portionen :

#### Für die Oats:

180 g Heidelbeeren, gefroren

2 Bananen

310 g griechischer Joghurt

310 ml fettarme Milch

130 g kalifornische Walnüsse, gehackt

4 TL Honig, flüssig

1/2 TL Vanilleextrakt

100 g kernige Haferflocken

4 TL Chiasamen

#### Für das Topping:

4 TL kalifornische Walnüsse, gehackt