Overnight Oats mit Buchweizen und Walnüssen

Zubereitungszeit:
10 Minuten + 1 Nacht Wartezeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	434 kcal/ 1.820 kJ	Fett:	25 g
Eiweiß:	12 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	41 g	ungesättige Fettsäuren:	20 g

Zutaten für 4 Portionen :

100 g	Buchweizen
100 g	Haferflocken
100 g	Walnüsse
5 EL	Orangensaft
200 g	griechischer Joghurt, natur
1 TL	Zimt
4 TL	Honig
	Gemischte Beeren und gehackte Walnüsse als Topping

Zubereitung:

1. Buchweizen, Haferflocken und Walnüsse jeweils in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Alles abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Morgen alle drei Grundzutaten in ein Sieb geben und das überschüssige Wasser abspülen. Die abgespülten Körner und Nüsse in eine Schüssel geben.

3. Körner-Walnuss-Mischung mit Orangensaft, Honig, Zimt vermengen und gut durchrühren. (Tipp: Wer es feiner mag, gibt die Mischung kurz in einen Mixer.)

4. Körner-Walnuss-Mischung mit Joghurt verrühren und in hübsche Gläser oder kleine Frühstücksschalen füllen, je nach Vorlieben und Geschmack mit frischen Früchten und gehackten Walnüssen bestreuen.