

GRÜN-WEIßE FERIENTIPPS



POWERFRÜHSTÜCK „OVERNIGHT OATS“ – SCHNELL, LECKER UND GESUND

ZUTATEN:

- 50g Haferflocken
- 150ml Milch
- 1 TL Chiasamen
- ½ Handvoll Mandeln
- ½ Apfel
- 1 Handvoll Weintrauben
- ½ Granatapfel

KÜCHENHELFER:

- 1 Teelöffel (TL)
- 1 Schüssel oder 1 Becher
- Küchenwaage
- Küchenmesser
- 1 große Schüssel mit Wasser

WICHTIG: Berechne deine „Overnight Oats“ schon am Vorabend vor. So sparst du am nächsten Morgen jede Menge Zeit.

Nimm dir eine Schüssel oder einen Becher und wiege **50g Haferflocken** (engl. oats) mit einer Küchenwaage ab. Jetzt fügst du einfach **150ml Milch** hinzu (ca. 150g) und verrührst beides etwas.

Stelle die Schüssel oder den Becher über Nacht verdeckt in den Kühlschrank.

Tada! Deine „Overnight Oats“ sind ganz von alleine fertig geworden.

Jetzt kannst du nach deinem Geschmack Obst und Nüsse hinzufügen. Wir haben uns heute für ½ Apfel, 1 Handvoll Weintrauben, ½ Handvoll Mandeln, ½ Granatapfel sowie Chiasamen entschieden.



GRÜN-WEIßE FERIENTIPPS



Füge deinem „Overnight Oat“ einen **1 TL Chiasamen** hinzu. Diese enthalten viele Ballaststoffe und machen lange satt.

Schneide den **Apfel** in zwei Hälften. Nimm eine Apfelhälfte, schneide diese in zwei weitere Hälften und entferne die Kerne. Schneide nun die Apfelspalten in mundgerechte Stücke und füge sie hinzu – „one apple a day, keeps the doctor away!“ 😊

Schneide nun die **Mandeln** in Hälften und füge sie hinzu. Mandeln sind eine richtige Powerzutat!

Halbiere die **Weintrauben** in mundgerechte Stücke und füge sie hinzu. Weintrauben sind gesund für dein Immunsystem.

Nimm den **Granatapfel** und halbiere ihn. Breche eine Granatapfelhälfte in einer Schüssel unter Wasser und entferne die Kerne. Die Kerne sinken zu Boden, die Trennhäute bleiben oben schwimmen. Gieße das Wasser nun vorsichtig ab. Super Trick! Eine tolle Anleitung findest du [hier](#).

Füge die Weintrauben und Granatapfelkerne deinem „Overnight Oat“ hinzu, einmal rühren

FERTIG!



„**Iss einen Regenbogen am Tag**“. Dieser Merksatz besagt, dass du viel frisches, verschiedenfarbiges Obst und Gemüse am Tag essen solltest. Welches farbige Obst könntest du deinem „Overnight Oat“ hinzufügen, um einen Regenbogen „zu essen“?

ROT _____

ORANGE _____

GELB _____

GRÜN _____

BLAU _____

LILA _____

