



 15 Minuten

 Einfach

## OVERNIGHT-OATS MIT QUARK IM GLAS

Hoch hinaus mit ganz viel Geschmack – zum Mitnehmen oder gleich loslöffeln! Bei dieser leckeren Kombi treffen sich frischer Magerquark mit cremigen Overnight-Oats und feinem Himbeer-Püree zu leckerster Schichtarbeit.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Die Haferflocken in eine Schüssel geben, 250 ml kaltes Wasser hinzufügen und umrühren. Im Kühlschrank mindestens 4 Std. oder über Nacht quellen lassen.

### SCHRITT 2

Die TK-Himbeeren mit dem Ahornsirup pürieren. Die frischen Beeren waschen, trocknen und je nach Größe in Stücke schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.

### SCHRITT 3

Kürbiskerne und Kokoschips grob hacken und mit dem Buchweizen vermischen. Zwei Gläser schichtweise mit Magerquark, Haferflocken, Fruchtpüree, Obst und der Nuss-Mischung füllen.

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1912/457

Fett (g): 11

Kohlenhydrate (g): 60

Eiweiß (g): 27



 Zutaten

2 Portionen

125 g Haferflocken, Zartblatt

125 g Himbeeren, TK aufgetaut

1.5 EL Ahornsirup

125 g Erdbeeren, Himbeeren,  
Granatapfelkerne gemischt

250 g MILRAM Magerquark

1 EL Kürbiskerne, Kokoschips, Buchweizen