Proteinreiche Skyr-Overnight-Oats

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Portionen: 2

Zutaten:

400 g ANDECHSER Bio Skyr natur
250 ml Milch
100 g feine Haferflocken
20 g Chiasamen
3 EL Ahornsirup
Abrieb 1 Bio-Zitrone
⅓ TL gemahlene Vanille
1 handvoll Beeren (z.B. Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
1 TL gehackte Pistazien

So geht's

200 g Skyr und Milch glattrühren. Haferflocken, Chiasamen, 2 EL Ahornsirup und die Hälfte des Zitronenabriebs dazugeben und verrühren. 5 Minuten stehen lassen und dann noch einmal gut umrühren.

Über Nacht (oder mindestens 2-3 h) in den Kühlschrank stellen.

200 g Skyr, 1 EL Ahornsirup, den restlichen Zitronenabrieb und Vanille verrühren und auf die Overnight Oats geben.

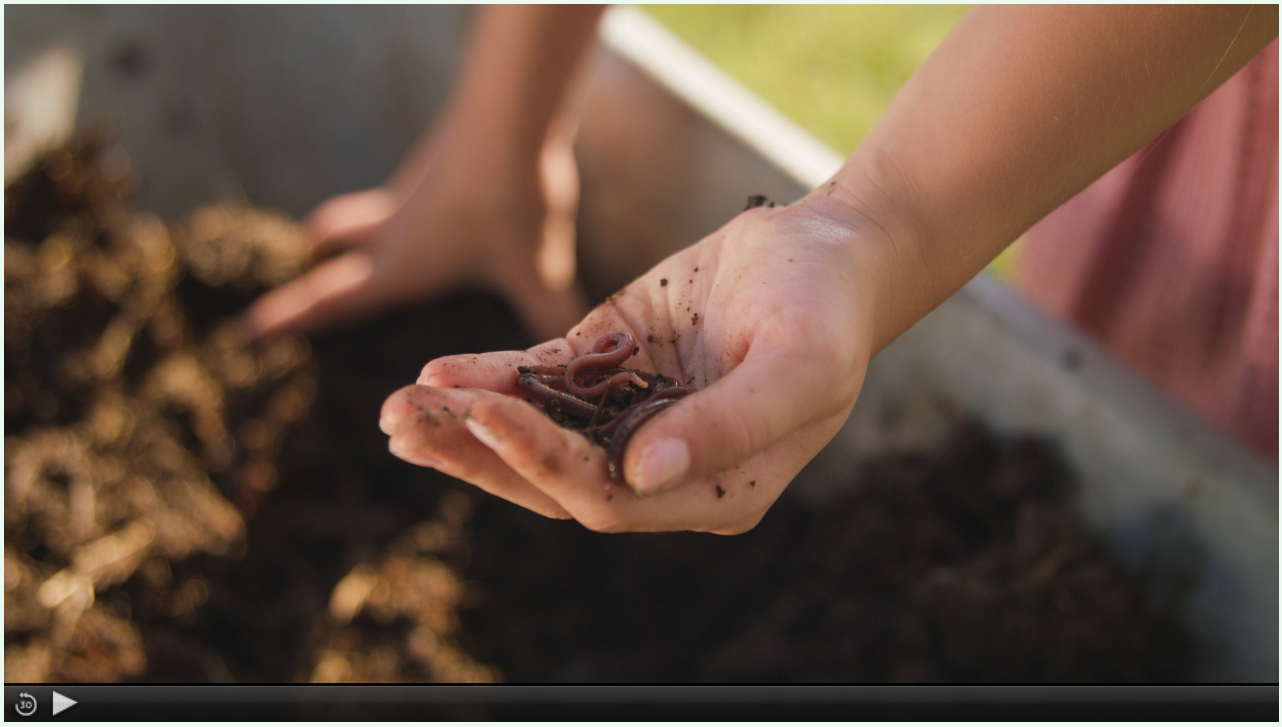
Als Topping Beeren und Pistazien darüber verteilen.

Lässt sich besonders für die Overnight-Version auch gut in zwei Gläsern schichten und so im Kühlschrank aufbewahren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?

Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?

Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?