

Overnight Oats mit MeinQ Fitness-Quark Erdbeere

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 2 Portionen:

1 Granatapfel (oder 100 g
Granatapfelkerne)
2 EL Walnusskerne
½ Vanilleschote
100 g Quinoaflocken
250 g MeinQ Fitness-Quark Erdbeere
125 ml fettarme Milch (alternativ
Reis- oder Mandeldrink, ungesüßt)

Zubereitung:

1. Granatapfel entkernen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne rösten.
2. Vanillemark aus der Schote herauskratzen. Mit Quinoaflocken, MeinQ Fitness-Quark Erdbeeren und Milch verrühren.
3. Granatapfelkerne und MeinQ Fitness-Quark Flockenmischung abwechselnd in zwei verschließbare Gefäße füllen. Mit Walnüssen bestreuen, verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie: 439 kcal/1836 kJ, Fett: 13,7 g, davon gesättigte Fettsäuren: 2,1 g, Kohlenhydrate: 54,7 g, davon Zucker: 17,8 g, Eiweiß: 26,2 g, Salz: 0,24 g