



Special: Overnight Oats mit Granatapfel & Mango-Spinat-Smoothie



ca. 30min



2 Personen

Ein perfektes Frühstück für alle, die morgens nicht viel Zeit in der Küche verbringen wollen: Die Haferflocken und Rosinen werden mit einer Dattel-Tahini-Milch über Nacht eingeweicht. Das Topping aus Granatapfeln und gerösteten Pekannüssen bereitest du auch schon vor. Der leckere Mango-Spinat-Smoothie mit frischem Ingwer schmeckt am besten frisch zubereitet, aber kein Problem, denn das geht ganz fix!

- 1 Granatapfel
- 1 Packung Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung Sultaninen ¹²
- 1 Päckchen Tahini ¹¹
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 1 reife Mango
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Babyspinat

- 1-2EL Honig
- 3TL Zucker
- Salz

- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 2 Einmachgläser
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 34.2g,
Kohlenhydrate 109.8g, Eiweiß 21.9g



Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



Am nächsten Morgen die **Frühstücksflocken** auf Schalen verteilen und mit den **Pekannüssen** und den **Granatapfelkernen** garnieren.



In einer kleinen Pfanne 3TL Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Pekannüsse** in die Pfanne geben, mit 1 Prise Salz würzen und gut mit dem Zucker ummanteln. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann grob hacken.



Für den **Smoothie** die **Mango** schälen, das **Fruchtfleisch** um den Kern herum abschneiden und in Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Die **1/2 der Haferflocken** und die **Sultaninen** auf 2 Einmachgläser verteilen. 1-2EL Honig in einem hohen Gefäß mit dem **Tahini** und 1 Prise Salz mischen, nach und nach **2-3EL Milch** mit einem Schneebesen unterrühren. Die **restliche Milch**, die **Datteln** und 100ml Wasser zugeben und alles pürieren. Auf die Gläser verteilen, diese verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Die **Mangowürfel**, den **Ingwer** und den **Spinat** mit 400ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer 3-5Min. pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch Kokoswasser oder kalten grünen Tee verwenden. Den **Smoothie** zu den **Frühstücksflocken** servieren.