



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



ca. 30min



3-4 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 Granatapfelkernen 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
- 2 Packungen Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung Sultaninen ¹²
- 2 Päckchen Tahini ¹¹
- 2 Packungen Milch ⁷
- 1 Packung getrocknete Datteln
- 2 reife Mangos
- 2 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Babyspinat

- 3-4EL Honig
- 3EL Zucker
- Salz

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 106.1g, Eiweiß 21.5g



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.



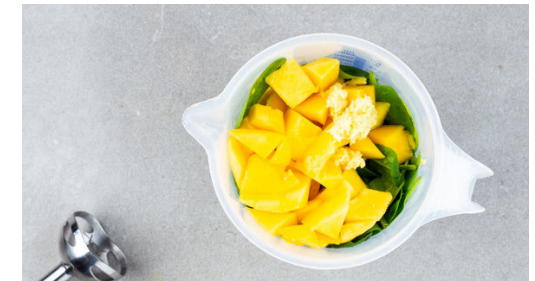
In einer kleinen Pfanne 3EL Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Pekannüsse** in die Pfanne geben, mit 1 Prise Salz würzen und gut mit dem Zucker ummanteln. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann grob hacken.



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



Die **Haferflocken** und die **Sultaninen** auf 4 Einmachgläser verteilen. 3-4EL Honig in einem hohen Gefäß mit dem **Tahini** und 1 Prise Salz mischen, nach und nach **3-4EL Milch** mit einem Schneebesen unterrühren. Die **restliche Milch**, die **Datteln** und 200ml 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 800ml 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.