



3 OVER-NIGHT OATS REZEPTE



Over Night Oats

ZUTATEN

- 5 EL zarte Haferflocken
- 150 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink)
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 1/2 geriebener Apfel oder 1/2 zerdrückte Banane
- 1/2 TL Zimt
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
- 1 EL Nussmus (z. B. Mandel- oder Cashewmus)
- Optional: 1 TL gehackte Nüsse oder Kokosflocken

LOS GEHTS

1. Haferflocken, Samen, Zimt und Frucht (Banane oder Apfel) in ein Schraubglas oder eine Schüssel geben.
2. Pflanzendrink dazugeben und alles gut verrühren.
3. Beeren und Nussmus oben drauf geben.
4. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am Morgen nach Belieben toppen und genießen.

Tipp: Bereite gleich 2–3 Portionen auf Vorrat vor. So sparst du dir Zeit und startest trotzdem nährend in den Tag.

Variationen:

- Kakao-Overnight-Oats: mit 1 TL Kakaopulver + Dattelstückchen
- Karottenkuchen-Style: mit geriebener Karotte, Zimt & Rosinen
- Tropen-Oats: mit Mango + Kokosmilch + Limettensaft



Schoko Quinoa

ZUTATEN

- 4 EL gekochter Quinoa (am besten direkt mehr vorkochen für die Woche)
- 2 EL zarte Haferflocken
- 150 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 TL Chiasamen
- ½ Banane (zerdrückt – sorgt für natürliche Süße)
- 1 EL Nussmus

Optional: Kakaonibs oder ein paar Beeren als Topping

LOS GEHTS

Alle Zutaten vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am Morgen mit Kakaonibs oder Beeren toppen – sättigend, schokoladig, gesund.



Hirse-Vanille

ZUTATEN

- 4 EL gekochte Hirse (kann warm oder kalt verwendet werden. Am besten direkt mehr vorkochen für die Woche)
- 2 EL Haferflocken
- 150 ml Mandel- oder Hafermilch
- 1 TL Leinsamen
- ½ geriebene Birne oder Apfel
- ½ TL Vanille (echtes Pulver oder Mark einer Schote)
- 1 EL Mandelmus

Optional: Zimt, ein paar Nüsse oder Trockenfrüchte

LOS GEHTS

Alle Zutaten gut vermengen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag genießen – sanft, nahrhaft, wunderbar für die Darmgesundheit.

BEREIT, DEINEN ZUCKERKONSUM ZU REDUZIEREN?

Endlich zuckerfrei

Dann ist die 14-Tage-Zuckerfrei-Challenge für 0€ genau das Richtige für dich!

Diese Challenge zeigt dir, wie du eine zuckerfreie Ernährung entspannt in deinen Alltag integrieren kannst – mit kleinen Schritten, die wirklich machbar sind.

Es ist dein sanfter Einstieg in eine Ernährung ohne zugesetzten Zucker. Ohne radikale Diäten, ohne Verbote.

Was erwartet dich

- ✓ Tägliche Mini-Aufgaben: Jeden Tag gibt es eine kleine Aufgabe, die dich schrittweise an eine zuckerfreie Ernährung heranführt.
- ✓ Einfache Alternativen ohne Zucker
- ✓ Wissen & Aha-Momente: Du lernst alles, was du brauchst, um langfristig dran zu bleiben.
- ✓ Tipps für nachhaltige Gewohnheiten: Du bekommst Strategien, um nach der Challenge entspannt und ohne Jojo-Effekt weiterzumachen.



Für 0€ buchen

Wir leben in einer Welt, in der Zucker überall lauert – in Müslis, Saucen, Brot, Getränken und sogar vermeintlich gesunden Lebensmitteln. Kein Wunder, dass wir oft Heißhunger verspüren, nachmittags in ein Energietief fallen und uns ausgelaugt fühlen. Doch das muss nicht sein!