

# Apfelkuchen über Nacht - Overnight Oats mit Apfel & Zimt

Zutaten | 4 Portionen

Für die Overnight Oats:

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 200    | Haferflocken, zart    |
| 400 ml | Milch                 |
| 250 g  | Naturjoghurt          |
| 250 g  | Apfelmark             |
| 2 EL   | Ahornsirup oder Honig |
| 1 TL   | Zimt                  |
| 1 EL   | Chiasamen             |

Für das Topping:

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 1     | Apfel                            |
| etwas | Butter (optional)                |
| 1 EL  | Ahornsirup oder Honig (optional) |
| ½ TL  | Zimt                             |
| 30 g  | Walnüsse                         |

Zubereitungszeit: 15 Minuten + Kühlzeit

## Zubereitung:

- Haferflocken, Milch, Joghurt und Apfelmark in eine Schüssel geben. Ahornsirup oder Honig, Zimt, und Chiasamen hinzufügen. Die Zutaten gründlich miteinander vermischen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.
- Die Mischung auf vier Gläser oder Schälchen verteilen, abdecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden.
- Wer den typischen Apfelkuchen-Geschmack möchte, erhitzt etwas Butter in einer Pfanne. Die Apfelstücke darin kurz anbraten. Ahornsirup oder Honig und ½ TL Zimt dazugeben und die Äpfel unter Wenden leicht karamellisieren lassen. Anschließend kurz abkühlen lassen.
- Die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Zimt-Apfelwürfeln und Walnüssen toppen.

## Tipp:

1–2 EL Rosinen direkt am Vorabend unter die Overnight Oats mischen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett  | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|-------|---------------|--------|---------|
| 133 kcal | 5,1 g | 17,8 g        | 4,2 g  | 75,0 mg |