

## Hafer-Körner-Sticks

(ergibt ca. 5 Stück)

### Zutaten:

- 200 g feine Haferflocken
- 225 g Skyr, veganer Skyr oder Magerquark
- 130 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- Nach Belieben Kräuter und Gewürze
- Etwa 100 g Saaten- und Körnermischung zum Ummanteln

### Zubereitung:

Haferflocken, Skyr, Wasser, Salz, Backpulver sowie optional Gewürze und Kräuter in einer Schüssel zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Anschließend den Teig in fünf längliche Brötchen oder Stangen formen. Diese rundherum in der Körner-Saaten-Mischung wenden, sodass sie gut bedeckt sind. Die Stangen auf ein Backblech legen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ungefähr 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

### Pro Stange (bei 5 Stück):

- \* Kalorien: ca. 250–270 kcal
- \* Protein: ca. 13–15 g
- \* Kohlenhydrate: ca. 22–24 g
- \* Fett: ca. 10–12 g
- \* Ballaststoffe: ca. 4–5 g

## Proteinreiche Hafer-Kern-Brötchen

(ca. 8 Stück)

### Zutaten:

- 130 g Haferkleie
- 180 g Vollkorn-Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 60 ml Buttermilch
- 2 EL Distelöl

### Zubereitung:

Haferkleie, Vollkornmehl, Backpulver, Salz und Sonnenblumenkerne in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Anschließend Buttermilch und Distelöl hinzufügen und alles zu einem kompakten, formbaren Teig verkneten. Den Teig in acht gleich große Portionen teilen und zu runden Brötchen formen. Die Oberfläche leicht mit Milch bepinseln und mit etwas Haferkleie bestreuen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten goldbraun backen.

### Pro Brötchen (bei 8 Stück):

- \* Kalorien: ca. 165–170 kcal
- \* Protein: ca. 6 g
- \* Kohlenhydrate: ca. 23 g
- \* Fett: ca. 5 g
- \* Ballaststoffe: ca. 4–5 g

### Zum Bestreichen & Topping:

- 2 EL Milch
- 1 EL Haferkleie

# Tiramisu Overnight Oats

(2 Portionen)

## Zutaten:

Für die Haferflocken-Basis:

- 80 g zarte Haferflocken
- 250 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 80 ml Espresso
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Optional: 2 Tropfen Bittermandelaroma

Für die Creme:

- 200 g Skyr oder Skyr-Joghurt
- 1,5 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

Für das Topping:

- 1 EL Backkakao
- Einige Kaffeebohnen zur Dekoration (optional)

## Zubereitung:

Haferflocken, Milch, Espresso und Ahornsirup in einer Schüssel gründlich vermischen. Wer mag, kann mit etwas Bittermandelaroma für das typische Tiramisu-Feeling sorgen.

Die Mischung gleichmäßig auf zwei Gläser oder Schalen verteilen und für mindestens 2–3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Währenddessen Skyr, Süße und Vanilleextrakt zu einer glatten Creme verrühren.

Nach der Kühlzeit die Creme auf die eingeweichten Oats geben und sorgfältig verstreichen.

Zum Schluss mit Backkakao bestäuben und nach Wunsch mit Kaffeebohnen dekorieren.

## Nährwerte (pro Portion, ca.):

- \* Kalorien: 280–320 kcal
- \* Protein: 16–20 g
- \* Kohlenhydrate: 30–35 g
- \* Fett: 5–8 g