

NATÜRLICH
High Protein
Overnight Oats

80 einfache Frühstückszrezepte für Muskelaufbau, Abnehmen
und Meal Prep – natürlich eiweißreich ohne Proteinpulver |
Mit Nährwerten und 14-Tage-Plan

Vorwort

Ein Frühstück, das morgens bereits fertig ist

Der Wecker klingelt, der Tag beginnt – und für ein aufwendiges Frühstück bleibt oft kaum Zeit. Vielleicht musst du zur Arbeit, die Kinder aus dem Haus bringen oder möchtest einfach nicht schon am frühen Morgen lange in der Küche stehen. Genau für solche Tage sind Overnight Oats gemacht.

Du bereitest sie am Abend in wenigen Minuten vor. Während du schläfst, nehmen die Haferflocken Flüssigkeit auf und werden weich. Am nächsten Morgen wartet ein fertiges Frühstück im Kühlschrank. Du musst nur noch umrühren, bei Bedarf etwas Flüssigkeit ergänzen und frische Zutaten darüberegeben.

Overnight Oats sind allerdings mehr als kalter Haferbrei. Mit der richtigen Mischung aus Haferflocken, einer Proteinquelle, Obst, Nüssen oder Samen entsteht eine vollwertige Mahlzeit, die zu deinem Alltag passt. Du kannst sie fruchtig, schokoladig, nussig oder sogar herzhaft zubereiten. Dadurch bleibt das Frühstück abwechslungsreich, obwohl das Grundprinzip immer gleich bleibt.

Dieses Buch soll dir keine perfekte Morgenroutine versprechen. Es zeigt dir eine einfache Möglichkeit, dein Frühstück besser vorzubereiten. Manche Tage laufen nach Plan, andere nicht. Ein gefülltes Glas im Kühlschrank kann dann eine kleine, aber spürbare Erleichterung sein.

Natürlich proteinreich statt abhängig von Proteinpulver

Viele High-Protein-Rezepte beginnen mit einem Messlöffel Proteinpulver. Das kann praktisch sein, ist aber keine Voraussetzung für ein eiweißreiches Frühstück.

Skyr, Quark, griechischer Joghurt, Hüttenkäse, Sojajoghurt, Seidentofu, Lupinenflocken, Nüsse und Samen bringen von Natur aus Protein mit. Richtig kombiniert, liefern sie nicht nur Eiweiß, sondern auch Geschmack, Cremigkeit und eine angenehme Konsistenz.

Dabei geht es nicht darum, Proteinpulver schlechtzureden. Wenn du es gerne verwendest und gut verträgst, spricht grundsätzlich nichts gegen eine passende Menge. Die Rezepte in diesem Buch zeigen dir jedoch, dass es auch ohne geht. Du brauchst weder künstlich süße Aromen noch eine Sammlung verschiedener Pulverdosen, um abwechslungsreiche Overnight Oats zuzubereiten.

Protein ist ein Baustein einer ausgewogenen Ernährung. Es trägt zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse bei. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein einzelnes

Frühstück automatisch Muskeln wachsen oder Körpergewicht verschwinden lässt. Muskelaufbau braucht einen passenden Trainingsreiz, ausreichend Energie, Erholung und eine insgesamt geeignete Ernährung. Auch beim Abnehmen zählt nicht eine einzelne Zutat, sondern die längerfristige Energiebilanz.

Die Rezepte helfen dir dabei, eine strukturierte und proteinbewusste Frühstücksroutine aufzubauen. Mehr müssen sie nicht versprechen.

So nutzt du dieses Buch

Im ersten Teil lernst du das Grundprinzip kennen. Du erfährst, welche Haferflocken sich eignen, wie du Flüssigkeit und feste Zutaten dosierst und wodurch eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend lernst du verschiedene Proteinquellen aus echten Lebensmitteln kennen.

Der Rezeptteil enthält süße, fruchtige, nussige, schokoladige und herzhafte Varianten. Jedes Rezept ist für eine Portion ausgelegt, sofern nichts anderes angegeben ist. Zu jedem Frühstück findest du die ungefähren Nährwerte pro Portion. Da sich Produkte verschiedener Hersteller unterscheiden, können die tatsächlichen Werte leicht abweichen.

Die Fotos im Rezeptteil sind Serviervorschläge. Abgebildete Toppings wie Früchte, Nüsse oder Kerne dienen der Dekoration und gehören nicht immer zur angegebenen Zutatenliste. Du kannst sie nach Geschmack ergänzen oder weglassen.

Du darfst die Rezepte anpassen. Tausche Kuhmilch gegen eine pflanzliche Alternative, ersetze Mandeln durch Kürbiskerne oder verwende saisonales Obst. Achte bei einem Austausch darauf, dass sich dadurch sowohl die Konsistenz als auch der Protein- und Energiegehalt verändern können.

Wenn du noch nie Overnight Oats zubereitet hast, beginne mit einem einfachen Grundrezept. Sobald du weißt, welche Konsistenz dir gefällt, kannst du mutiger kombinieren. Einige Menschen mögen ihre Oats fast wie Pudding, andere lieber lockerer und flüssiger. Beides ist richtig.

Der 14-Tage-Plan am Ende des Buches nimmt dir die Auswahl für die ersten zwei Wochen ab. Du kannst ihm vollständig folgen oder nur einzelne Tage übernehmen. Das Buch soll dir Struktur geben, dich aber nicht einengen.

Inhalt

Vorwort	2
Teil 1 Grundlagen für perfekte Overnight Oats	5
Kapitel 1 Das Overnight-Oats-Prinzip	6
Kapitel 2 Protein aus echten Lebensmitteln	10
Kapitel 3 Besondere Zutaten richtig verwenden	14
Kapitel 4 Meal Prep, Aufbewahrung und Planung	19
Kapitel 5 Nährwerte und Portionsgrößen	23
Teil 2 Rezepte	26
Kapitel 6 Cremige Klassiker	27
Kapitel 7 Beeren und Kirschen	33
Kapitel 8 Apfel, Birne und Steinobst	39
Kapitel 9 Schokolade und Dessertgeschmack	45
Kapitel 10 Nüsse, Kerne und Samen	51
Kapitel 11 Tropische und besondere Kombinationen	57
Kapitel 12 Herzhafte Overnight Oats	63
Kapitel 13 Proteinreiche Power-Kombinationen	69
Teil 3 Der 14-Tage-Overnight-Oats-Plan	75
Kapitel 14 Vorbereitung und Wochenplanung	76
Kapitel 15 Dein Frühstückspan	79
Kapitel 16 Einkaufslisten	82
Teil 4 Übersichten und Bonusmaterial	84
Overnight-Oats-Grundrezept zum Abwandeln	85
Proteinquellen im Vergleich	86
Austauschliste für Milchprodukte	87
Pflanzliche Alternativen	88
Nussfreie Varianten	89
Glutenfreie Zubereitung	90
Saisonkalender für Obst	91
Rezeptregister von A bis Z	92
Allergenhinweise	94
Nährwert- und Gesundheitshinweis	95
Wo die besonderen Zutaten am besten passen	96

TEIL 1

Grundlagen für perfekte Overnight Oats

Das Overnight-Oats-Prinzip

Was Overnight Oats auszeichnet

Bei Overnight Oats werden Haferflocken nicht gekocht, sondern mehrere Stunden in Flüssigkeit eingeweicht. Meist geschieht das über Nacht im Kühlschrank. Die Flocken nehmen einen Teil der Flüssigkeit auf, quellen und werden weich.

Damit unterscheiden sie sich von klassischem Porridge. Porridge wird erhitzt und warm gegessen. Overnight Oats bleiben normalerweise kalt, können morgens aber auch vorsichtig erwärmt werden. Wenn du ein warmes Frühstück bevorzugst, gibst du die fertige Mischung in eine geeignete Schale und erwärmst sie portionsweise.

Der größte Vorteil liegt in der Vorbereitung. Abends abmessen, verrühren und kalt stellen – morgens ist die Grundlage fertig. Außerdem lassen sich mehrere Portionen vorbereiten, sodass nicht jeden Abend ein neues Glas angerührt werden muss.

Eine gute Portion besteht aus mehreren Bausteinen:

- Haferflocken als Grundlage
- Milch, Pflanzendrink oder Kefir als Flüssigkeit
- einer deutlichen Proteinquelle
- Obst oder Gemüse für Geschmack und Frische
- Nüssen, Samen oder Nussmus als Ergänzung
- Gewürzen wie Zimt, Vanille, Kakao oder Kardamom

Nicht jede Portion muss alle Bausteine enthalten. Entscheidend ist, dass das Ergebnis schmeckt, gut verträglich ist und zu deinem Bedarf passt.

Die richtige Hafersorte

Für Overnight Oats eignen sich zarte und kernige Haferflocken. Welche Sorte besser ist, hängt von deiner bevorzugten Konsistenz ab.

Zarte Haferflocken nehmen Flüssigkeit schnell auf. Sie ergeben eine weiche, gleichmäßige Masse und sind eine gute Wahl, wenn du cremige Oats magst. Kernige Flocken behalten mehr Biss und benötigen meist etwas mehr Flüssigkeit oder eine längere Quellzeit.

Du kannst beide Sorten mischen. Ein Verhältnis von jeweils einer Hälfte zarter und kerniger Flocken ergibt eine cremige Grundlage, die trotzdem Struktur behält.

Sehr feine Instantflocken werden schnell breiig. Sie sind nicht falsch, passen aber eher zu Menschen, die eine besonders glatte Konsistenz mögen. Grober Haferschrot

und ungeschnittene Haferkörner bleiben dagegen selbst nach mehreren Stunden recht fest. Für klassische Overnight Oats sind sie weniger praktisch.

Aromatisierte Fertigmischungen enthalten häufig bereits Zucker, Aromen oder weitere Zusätze. Mit reinen Haferflocken behältst du mehr Kontrolle über Geschmack und Süße.

Bei Zöliakie oder einer medizinisch notwendigen glutenfreien Ernährung verwendest du ausschließlich ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnete Haferflocken. Herkömmlicher Hafer kann bei Anbau und Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide verunreinigt werden.

Flüssigkeit und Haferflocken richtig dosieren

Eine brauchbare Ausgangsbasis für eine Portion besteht aus:

- 50 Gramm Haferflocken
- 100 bis 150 Millilitern Milch oder Pflanzendrink
- 100 bis 150 Gramm Skyr, Quark, Joghurt oder einer pflanzlichen Alternative

Diese Mengen sind keine starre Vorschrift. Quark ist dick und braucht meist mehr Flüssigkeit. Joghurt und Kefir bringen bereits mehr Feuchtigkeit mit. Auch Obst verändert das Ergebnis: geriebener Apfel, Beeren und tiefgekühlte Früchte geben Flüssigkeit ab, während Chiasamen, Leinsamen und Lupinenflocken zusätzliche Flüssigkeit binden.

Wenn du einen Esslöffel Chiasamen oder geschrotete Leinsamen verwendest, rechne zunächst mit etwa 30 bis 50 Millilitern zusätzlicher Flüssigkeit. Gib nicht sofort zu viel hinein. Eine zu feste Mischung lässt sich morgens leicht verdünnen. Sehr flüssige Oats wieder einzudicken ist schwieriger.

Notiere dir bei den ersten Versuchen kurz, welche Mengen du verwendet hast. Nach zwei oder drei Gläsern kennst du dein persönliches Lieblingsverhältnis.

So entsteht eine cremige Konsistenz

Cremigkeit hängt nicht nur von der Flüssigkeitsmenge ab. Auch die Reihenfolge beim Mischen macht einen Unterschied.

Verrühre zuerst die Proteinquelle mit der Flüssigkeit. So lassen sich besonders Quark und Skyr gleichmäßiger verteilen. Erst danach kommen Haferflocken, Samen, Gewürze und weitere Zutaten hinzu.

Zerdrückte Banane sorgt für natürliche Süße und eine weiche Konsistenz. Geriebener Apfel macht die Mischung saftig, während Nussmus sie voller und geschmeidiger wirken lässt. Chiasamen ergeben eine puddingartige Struktur. Verwende sie sparsam, wenn du deine Oats nicht zu fest magst.

Rühre die Mischung gründlich um und kontrolliere auch den Boden des Glases. Dort verstecken sich gerne trockene Haferflocken oder Klümpchen. Nach etwa zehn Minuten kannst du ein zweites Mal umrühren. Dadurch verteilen sich quellende Zutaten besser.

Am nächsten Morgen genügt meist ein kräftiges Durchrühren. Ist die Mischung zu fest, helfen ein bis zwei Esslöffel Milch oder Pflanzendrink. Knusprige Zutaten wie geröstete Nüsse, Kakaonibs oder Kokoschips solltest du erst kurz vor dem Essen hinzufügen.

Häufige Fehler und einfache Lösungen

Die Oats sind zu trocken

Wahrscheinlich war die Flüssigkeitsmenge zu gering oder es wurden viele quellende Zutaten verwendet. Rühre am Morgen etwas Milch, Pflanzendrink oder Joghurt unter. Beim nächsten Mal gibst du bereits am Abend etwas mehr Flüssigkeit hinzu.

Die Mischung ist zu dünn

Früchte können über Nacht viel Saft abgeben. Auch Kefir und dünnflüssiger Joghurt benötigen weniger zusätzliche Flüssigkeit. Ein Teelöffel Chiasamen oder einige Haferflocken können die Mischung nachträglich andicken. Danach sollte sie noch etwas ruhen.

Der Geschmack ist langweilig

Eine kleine Prise Salz kann süße Aromen deutlicher hervorheben. Auch Zimt, Vanille, Kardamom, ungesüßter Kakao oder fein abgeriebene Zitronenschale bringen mehr Tiefe. Verwende Gewürze gezielt, statt sehr viele Zutaten miteinander zu mischen.

Die Oats sind zu süß

Trockenfrüchte, Banane, Honig, Sirup und gesüßter Joghurt können sich schnell summieren. Wähle möglichst ungesüßte Grundprodukte und süße erst nach dem Probieren nach.

Die Nüsse sind weich geworden

Nüsse, Kerne und knusprige Toppings ziehen über Nacht Feuchtigkeit. Wenn du Biss möchtest, bewahre sie getrennt auf und streue sie erst morgens darüber. Nussmus darf dagegen direkt in die Mischung.

Die Portion sättigt nicht lange

Prüfe, ob das Rezept eine ausreichende Proteinquelle enthält. Haferflocken allein machen noch kein High-Protein-Frühstück. Ergänze beispielsweise Skyr, Quark, Sojajoghurt, Seidentofu oder Hüttenkäse. Eine kleine Menge Nüsse oder Samen kann die Mahlzeit abrunden.

Die Portion ist zu groß

Ein großes Glas sieht ansprechend aus, kann aber mehr enthalten, als du morgens angenehm essen kannst. Beginne mit einer kleineren Portion. Du kannst später jederzeit etwas Obst oder Joghurt ergänzen.

Küchen-Tipp *Bereite dein erstes Grundrezept bewusst schlicht zu. So erkennst du leichter, ob dir die Menge, Süße und Konsistenz gefallen. Erst danach ergänzt du weitere Zutaten.*

Protein aus echten Lebensmitteln

Skyr, Quark und griechischer Joghurt

Skyr und Magerquark gehören zu den einfachsten Möglichkeiten, den Proteingehalt von Overnight Oats zu erhöhen. Beide schmecken mild bis leicht säuerlich und lassen sich gut mit Früchten, Kakao, Vanille oder Nussmus verbinden.

Magerquark ist besonders dick. Verrühre ihn vor dem Hinzufügen der Haferflocken mit Milch, Wasser oder Pflanzendrink. Dadurch wird er cremiger und verteilt sich gleichmäßig.

Skyr ist meist etwas weicher und kann häufig direkt verwendet werden. Je nach gewünschter Konsistenz reichen wenige Esslöffel zusätzliche Flüssigkeit.

Naturjoghurt enthält in der Regel weniger Protein als Skyr und Quark. Er kann trotzdem Teil eines eiweißreichen Rezepts sein, wenn du ihn mit anderen Proteinquellen kombinierst. Griechischer Joghurt und Joghurt griechischer Art unterscheiden sich je nach Hersteller deutlich bei Fett- und Proteingehalt. Ein Blick auf die Nährwertabelle schafft Klarheit.

Gesüßte Fruchtjoghurts sind weniger flexibel, weil sie bereits Zucker und Aromen mitbringen. Mit einer ungesüßten Variante bestimmst du selbst, wie fruchtig oder süß dein Frühstück wird.

Kefir und Hüttenkäse

Kefir ist dünnflüssiger als Skyr und Quark. Dadurch kann er einen Teil der Milch im Rezept ersetzen. Sein leicht säuerlicher Geschmack passt besonders gut zu Beeren, Apfel, Birne, Zitrone und Vanille.

Für eine cremigere Portion kannst du Kefir mit Skyr, Quark oder Chiasamen kombinieren. Verwende zunächst weniger zusätzliche Flüssigkeit, da Kefir selbst bereits flüssig ist.

Hüttenkäse klingt zunächst ungewöhnlich, funktioniert aber erstaunlich gut. Die kleinen Körnchen bleiben sichtbar und spürbar. Wenn dich das stört, püriere den Hüttenkäse kurz mit Milch, Obst oder etwas Joghurt. So entsteht eine glatte Creme, die an eine milde Cheesecake-Füllung erinnert.

Für herzhaftes Overnight Oats kannst du Hüttenkäse direkt verwenden. Er harmonisiert mit Gurke, Tomate, Paprika, Kräutern, Kürbiskernen und einer kleinen Menge Schwarzkümmel.