



**Rezept der Woche**  
Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

## HIGH-CARB - 1 PORTION

### APFEL-ZIMT OVERNIGHT-OATS

#### ZUBEREITUNG

1. Den Apfelsaft mit den Haferflocken, dem Magerquark, Honig und Zimt in ein Glas oder eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Die Granatapfelkerne auf dem Haferbrei anrichten, das Glas verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen bei Bedarf mit einem Minzblättchen garnieren und servieren.

#### ZUTATEN

- 70 g Haferflocken
- 100 ml Apfelsaft
- 100 g Magerquark
- 60 g Granatapfelkerne
- 1 TL Honig
- Zimt



466  
Kalorien



74g  
Kohlenhydrate



23g  
Eiweiß



6g  
Fett



8g  
Ballaststoffe