

Hanfsamen-Overnights Varianten



1 Portion

- 40 g (2 EL) Hanfsamen, geschält
- 5 g (1 TL) Chiasamen
- 100 ml Kokosmilch, Mandelmilch, oder ähnliches
- Optional: etwas Vanillemark/-pulver
- 0,5-1 TL Honig (optional)

Für die Deko zum Beispiel:

- 1 EL Beeren: frisch, oder Cranberry, Berberitze, Goji etc.
- 1 EL Hanfsamen, ungeschält, geröstet oder andere Samen oder Nüsse oder Kakaonibs
- Evtl. 1 Prise Ceylon-Zimtpulver, oder Kardamom,...



Zubereitung Basis-Rezept

- Hanfsamen, Chiasamen, Milchvariante und evtl. Vanille in eine Frühstücksschüssel geben, mindestens 8 Stunden bzw. über Nacht quellen lassen. Im Winter: bei Raumtemperatur, im Sommer: im Kühlschrank
- Morgens kurz durchrühren, nach Belieben Honig, frische oder getrocknete Früchte, Samen, Nüsse etc. zufügen

! Varianten

- **Feine Mandel-Overnights:** abends 20 g Hanfsamen (geschält) mit 20 g Mandeln, 5 g Chiasamen, evtl. Vanille und 100 ml Wasser pürieren und alles in eine Frühstücksschüssel geben; morgens durchrühren, evtl. mit Honig, Früchten, Nüssen oder Samen ergänzen
- **Warme Overnights:** Den Abendansatz mit Samen und Milchvariante direkt in einen Topf geben, über Nacht quellen lassen; morgens erwärmen und dann in eine Frühstücksschale geben
- Tipp: Kokosmilch aus der Dose auf Raumtemperatur bringen, dann in Schraubdeckelgläser portionieren, im Kühlschrank lagern bis zum Abendansatz. So gibt es keine Reste, bei denen sich im Kühlschrank Kokosfett und Kokoswasser auftrennen, sondern vorportionierte homogene Kokosmilch



Ideale Nährstoffe für die Gehirnleistung

- Diese glutenfreien „Overnights“ (die englische Bezeichnung für das „Bircher Müsli“) gehen als Ansatz schnell, sättigen gut und lange Zeit, ohne schwer im Magen zu liegen. So lässt sich ein gutes Frühstück abends einfach vorbereiten.
- Hanfsamen und Chiasamen enthalten sehr viele Nährstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen, Zimt oder Kakaonibs fördern zusätzlich das Lernen.
- Glutenfreie Porridges halten (anders als das klassische Hafer-Porridge) das „zweite Gehirn“ im Darm intakt und sind daher das bessere Brainfood.