



Overnight-Oats mit Chia Samen

Zutaten: (2 Personen)

40g Müsli
(LowCarb Protein-Müsli
von Layenberger)
15g Chia-Samen
100g Soja-Light-Drink
80g gefr. oder
frische Beerenmischung /
Früchte
100g Naturjoghurt 0,1%

Zubereitung:

Alle Zutaten können natürlich nach eurem persönlichen Geschmack ausgetauscht werden.

Hierfür nehmt ihr am besten ein Glas mit Deckel, wo ihr die Zutaten abwechselnd rein schichten könnt.

Fangt am besten mit dem Müsli an, dann kommen ein paar Früchte darüber, nun etwas vom Soja-Drink, ein paar Chia Samen und Naturjoghurt. Das macht ihr bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Wer es lieber süßer mag, kann noch mit Süßstoff nachsüßen.

Das Ganze stellt ihr in den Kühlschrank und lasst es über Nacht gut durchziehen, so habt ihr am Morgen ein super gesundes Frühstück.

<http://www.chia-samen.info/>