



TRAUMHAFTE OVERNIGHT-OATS MIT ORANGE UND GOJI-BEEREN

ZUTATEN



- ½ Tasse Haferflocken
- 1 Päckchen Collagen+, aufgelöst in 2–3 EL warmem Wasser (+/- 35 ml)
- ½ Glas Milch (100 ml) oder nicht gesüßte vegane Milchalternative (z. B. Mandelmilch)
- 1 EL Goji-Beeren
- 1 TL Chia-Samen
- 5 Mandeln
- 3 Tropfen Vanilleextrakt

Tipp

Dieses Rezept schmeckt auch sehr gut mit einigen Stücken Grapefruit und gerösteten Kichererbsen als Topping.

EINE PORTION



- Wähle dein Lieblingsgefäß mit Deckel.
- Gib alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Goji-Beeren, Chia-Samen und Mandeln) in das Gefäß.
- Gieße ein halbes Glas Milch oder eine vegane Milchalternative deiner Wahl hinein.
- Gib 3 Tropfen Vanilleextrakt hinzu.
- Verrühre alle Zutaten mit einem Löffel und schließe den Deckel.
- Stelle das Gefäß über Nacht in den Kühlschrank.
- Löse am nächsten Morgen einen Beutel Collagen+ in 2–3 EL (+/- 35 ml) warmem Wasser auf.
- Gib das aufgelöste Collagen+ in das Gefäß und rühre es vorsichtig mit einem Löffel unter alle Zutaten. Falls dir die Konsistenz zu trocken ist, gib noch etwas Milch und/oder Wasser hinzu.
- Sofort verzehren.*

* Um alle Vorteile aus Collagen+ auszuschöpfen, solltest du es sofort verzehren, nachdem es sich aufgelöst hat.

BEAUTY
FOCUS

COLLAGEN +

www.nuskin.com