

IMMUNITY BOOST OVERNIGHT OATS

Perfektes Frühstück für alle, die wenig Zeit am Morgen haben. Der Immunity Boost Blend wappnet Dein Immunsystem ideal für die kommende kalte Jahreszeit.

Portionen: 1

Zubereitungszeit: 5 Minuten (+6-8 Stunden Kühlzeit)

ZUTATEN

- 1 Immunity Boost Blend
- 180ml Haferdrink
- 40g Haferflocken
- Joghurt Deiner Wahl, Kiwibeeren, Kürbiskerne,
- 10g Leinsamen
- Pistazien und Nussmus zum Garnieren
- 10g Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Mixe einen Immunity Boost Blend mit 180ml Haferdrink in Deinem Vejo.
2. Vermenge die Haferflocken, Chiasamen und Leinsamen in einem Schraubdeckel- oder Weckglas. Gib den Smoothie dazu und vermische alles gut miteinander.
3. Je nach Präferenz kannst Du auch etwas von den Haferflocken durch ein Proteinpulver Deiner Wahl austauschen.
4. Verschließe das Glas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Morgens kannst Du die Overnight Oats nach Belieben mit Joghurt Deiner Wahl, Kiwibeeren, Kürbiskerne, Pistazien und Nussmus Deiner Wahl garnieren.



VEJO SCIENCE FACT

Der Immunity Boost Blend liefert Dir jede Menge wertvolle Vitamine & Mineralstoffe. Er enthält so viel Vitamin C wie durchschnittlich 2 ½ Paprikas, 25 Kiwis oder 7 ½ Zitronen. Curcuma kann außerdem zu einer Reduktion der Entzündungsmarker und einer Erhöhung der antioxidativen Kapazität beitragen.