

STRAWBERRY BANANA OVERNIGHT OATS

So kannst Du ohne Zeitaufwand morgens ein leckeres Frühstück genießen!

Portionen: 1

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

ZUTATEN

- 1 Strawberry Banana Blend
- 40g Haferflocken
- 10g Leinsamen
- 10g Chiasamen
- 180ml Haferdrink
- Nussmus & Paranüsse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Mixe einen Strawberry Banana 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 Nussmus oder Nüssen und Samen Deiner Wahl garnieren.



VEJO SCIENCE FACT

Der Strawberry Banana Blend liefert Dir jede Menge wertvolle Nährstoffe. Erdbeeren sind ein toller Vitamin C Lieferant. Durch die Banane erhältst Du reichlich Vitamin B6, Kalium und Magnesium. Vor allem Magnesium ist für unsere Muskeln und deren Funktion unverzichtbar.

