

# CHIA OATMEAL PARFAIT

**ENERGYBODY**  
SYSTEMS



2 Portionen

**NÄHRWERTE:** 25 g Protein · 34 g Kohlenhydrate · 7 g Fett · 310 Kcal / pro Portion

## ZUTATEN:

- 30 g Energybody Mega Protein Hafer-Zimt
- 60 g Schmelzflocken
- 15 g Chiasamen
- 350-400 ml Milch
- 1 EL Flohsamenschalen
- 3-4 EL Joghurt
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- etwas Knuspermüsli & gehackte Nüsse zur Deko

## ZUBEREITUNG:

Wasche den Apfel, schäle ihn und schneide ihn in kleine Stücke.

In einer Schüssel vermischst du die Schmelzflocken, Chiasamen, Energybody Mega Protein Hafer-Zimt und Flohsamenschalen.

Gieße die Milch in die Schüssel und rühre die Mischung gründlich um, bis sich alle Zutaten gut vermengt haben. Passe die Menge der Milch nach deinem Geschmack an, je nachdem, ob du dein Parfait dicker oder flüssiger magst.

Füge den Joghurt hinzu und rühre ihn ebenfalls gut unter.

Gib die Apfelstücke in die Schüssel und mische sie in das Parfait.

Streue den Zimt über die Mischung und rühre ihn ein.

Lasse das Parfait für etwa 30 Minuten im Kühlschrank quellen. In dieser Zeit quellen die Chiasamen auf und der Brei verdickt sich.

Vor dem Servieren gibst du einige Esslöffel Knuspermüsli auf das Parfait und garnierst das Ganze mit gehackten Nüssen.

Genieße dein selbstgemachtes Chia-Oatmeal Parfait als gesundes und nahrhaftes Frühstück oder Snack. Guten Appetit!

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

**WWW.ENERGYBODY.COM**