

# SCHOKO BEEREN OVERNIGHT OATS

**ENERGYBODY**  
SYSTEMS



1 Portionen

**NÄHRWERTE:** 37 g Protein · 47 g Kohlenhydrate · 9 g Fett · 458 Kcal / pro Portion

## ZUTATEN:

- 25 g Nature Whey Schoko
- 150 ml Naturjoghurt (0,1 % fett)
- 50 g Haferflocken
- 150 g TK Beerenmischung
- 10 g Chia Samen
- 200 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:

Die Haferflocken mit dem Proteinpulver und den Chia-Samen in einer Schüssel vermengen, anschließend mit dem Wasser und dem Naturjoghurt verrühren. Dabei sollte eine breiige Konsistenz entstehen. Besser etwas flüssiger als zu trocken da die Haferflocken sowie die Chia Samen viel Flüssigkeit aufnehmen.

Eine Hälfte der Beeren mit einer Gabel zerdrücken und auf den Glasboden geben, die Hälfte der Oats-Mischung darauf verteilen und nochmals wiederholen.

Zum Schluss die restlichen Beeren als Topping auf das Glas geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen aus dem Kühlschrank nehmen und genießen