Protein-Overnight-Oats



10 Minuten, 1 Portion

34g Protein/Portion

ZUTATEN

50g Haferflocken (Feinblatt)
1 EL geschrotete Leinsamen
30g Whey-Protein (geschmacksneutral)
200ml Haferdrink natur
1 Prise Zimt
1 EL getrocknete Heidelbeeren
1 Apfel

Das benötigst du:
Müslischüssel
Shaker
Küchenwaage

ZUBEREITUNG

1. Die ersten Zutaten in die Schüssel geben
50g Haferflocken (Feinblatt), 1 EL getrocknete Heidelbeeren, 1 EL Leinsamen und 1 Prise Zimt in eine Müslischüssel geben

2. Whey-Protein und Haferdrink dazu geben
30g Whey-Protein mit 200ml Haferdrink Natur in einen Shaker geben und ausreichend schütteln, anschließend in die Müslischüssel geben

3. Über Nacht ziehen lassen
Die fertige Mischung entweder am Abend vor dem Genuss (Overnight-Oats) in den Kühlschrank stellen, alternativ auch direkt verzehrbar

4. Frischen Apfel dazu geben
Kurz vor dem Verzehr einen frischen Apfel in die Müslischüssel schneiden

Fertig! Guten Appetit!