Betty Bossi

Overnight-Beeren-Müesli

365 kcal

Tag 1 / Woche 1 / Frühstück

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ziehen lassen: ca. 12 Std.
Für 2 Personen

- **360 g Joghurt nature** ●
- **40 g Haferflocken** ● (fein)
- **1 EL flüssiger Honig** ●
- **250 g Erdbeeren** ●, in Schnitzen
- **125 g Blaubeeren** ● oder Heidelbeeren ●
- **20 g Haselnüsse** ● oder Mandeln, grob gehackt, geröstet

1. Joghurt, Haferflocken und Honig mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. oder über Nacht ziehen lassen.
2. Müesli in Bowls anrichten, Beeren und Nüsse darauf verteilen.

Tipp: Statt Erdbeeren und Blaubeeren tiefgekühlte Beeren ●, aufgetaut, abgetropft, verwenden, mit den Haferflocken mischen, ziehen lassen.

Pro Person: 365 kcal, F 14 g, Kh 41 g, E 12 g

Satt mit Eiweiss

Satt mit Kohlenhydraten

Ausbalanciert satt

Vitaminkick

Vegetarische Rezepte

Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung

● Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.

Rezept Betty Bossi
Gesund & Schlank / 2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch