

HAFER- HIMBEER-HIT

Was ist drin?

- ½ Tasse **Haferflocken**
- ½ Tasse **gefrorene Himbeeren**
- 1 Esslöffel **Chia-Samen**
- 3 Esslöffel **Ahornsirup**
- 1 Esslöffel **Mandelblättchen**
- ½ Tasse **innocent Haferdrink**



Wie wird's gemacht?

- 1 Gib die Haferflocken, Himbeeren, Chia-Samen und 2 Esslöffel Ahornsirup in ein Einmachglas und rühre um, bis alles gut vermischt ist.



- 2 Verschließe das Glas mit dem Schraubverschluss und stelle es über Nacht in den Kühlschrank.



- 3 Rühre am nächsten Morgen unseren innocent Haferdrink in die Masse, bis die Konsistenz so ist, wie Du sie gerne hättest.



- 4 Hebe die Mandelblättchen unter die Masse und lass es Dir schmecken. Pass währenddessen auf, dass Dir niemand den Löffel klaut.

