

darmfreundliche

“OVERNIGHT-OATS”



natürliche Energiequelle
nährstoffreich
kein Industriezucker
kein Backen
sättigend

ZUTATEN:

- 100g Haferflocken
- 2 TL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- 240g Natur-Griechischer Joghurt
- 120g Haferdrink/Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 150g TK Fruchtemischung
- Optional: Ahornsirup /Honig
- Toppings: Nussmus, Samen, Nüsse



mind. 10h im
Kühlschrank
fermentieren

IG: @walderwellness



2

ZUBEREITUNG:



- Mische die trockenen Zutaten (Haferflocken, Chiasamen, Zimt und Salz) zusammen
 - Füge Joghurt, Milch, Vanilleextrakt und Ahornsirup zu der Masse
 - Rühre alles gut um, verteile die Mischung in verschließbare Behälter
 - Toppe die Haferflocken-Masse mit den TK-Früchten
 - Verschließe den Behälter und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank stehen
- > **Fermentationsprozess**
- Genieße die Overnight-Oats zum Frühstück oder als Snack

+ optionale Toppings: Nussmus/Nüsse/...

WISSENSWERTES:



= Mikroorganismen wie Bakterien und Hefe bauen die in den Haferflocken enthaltenen Kohlenhydrate und andere Nährstoffe ab

• FÖRDERUNG EINER GESUNDEN DARMFLORA

Fermentation fördert das Wachstum von probiotischen Bakterien (+++Darmgesundheit) -> unterstützen die Verdauung & verbessern, das Gleichgewicht der Mikrobiota im Darm

• GERINGERER GLYKÄMISCHER INDEX

-> Glukose aus Haferflocken wird langsamer in Zucker umgewandelt -> stabileren Blutzuckerantwort

FERMENTATION



@walderwellness

