

Beerli Overnight's



Zutaten

- 60-80g Zwicky Vitaglucan Flocken
- 8 EL Zwicky Chia und Leinsamen gemischt
- 400 g frische Beeren
- 200g griechischer Joghurt
- Etwas Milch oder Hafermilch

4 Portionen

Zubereitung

- Beeren waschen, schneiden, entkernen und in einen Topf geben.
- Vanille Zucker drüberstreuen und alles wenige Minuten aufkochen – anschliessend mit einem Stabmixer pürieren und in sauber Gläser geben.
- Joghurt dazugeben - Chia und Leinsamen drüberstreuen.
- Vitaglucan begeben und mit Milch auffüllen.
- Über Nacht in den Kühlschrank und frisch geniessen.

Tipp: Eine frische Vanillestange auskratzen und zu den Früchten hinzufügen – noch Vanilliger ;-)

Zwicky wünscht en Guete!