

| *Zubereitungszeit: ca. 5 min* |



Zutaten :

- 70ml Mandelmilch
- 45g Haferflocken
- 35g Chiasamen
- 1 Scoop Proteinpulver



72% Protein



23% Fett



17% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Haferflocken, Chiasamen und Proteinpulver in ein Glas füllen. Mit Mandelmilch überdecken. Nachdem der Deckel drauf geschraubt wurde, kräftig schütteln. Anschließend das Glas Overnight in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen mit Beeren deiner Wahl toppen – fertig ist dein Proteinreiches Frühstück.

[Hier könnt ihr den Film zur Herstellung eures Frühstücks ansehen!](#)