



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Vital Porridge Overnight Oats mit Blaubeeren

Zutaten

4 Esslöffel Dr. Budwig Vital Porridge

150 ml Wasser oder Milch

50 g Joghurt

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix Granatapfel-Aronia

100 g Blaubeeren

2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA + EPA Öl Pur

Zubereitungszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 475 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Porridge mit Wasser, Joghurt und Dr. Budwig Energiemix gut verrühren. Luftdicht verschlossen 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen

1. Am nächsten Morgen Dr. Budwig Omega-3 Öl
hinzufügen, verrühren. Blaubeeren dazugeben und nach
Geschmack mit Joghurt und Mandelblättchen toppen.