



DR. JOHANNA
BUDWIG

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



Pistazien-Aprikosen Overnight Oats mit Maracujaöl

Zutaten

5 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

150 ml Hafermilch

5 Esslöffel Sojajoghurt

4 Stück(e) getrocknete Aprikosen

2 Esslöffel Pistazien

1 Halbe(s) Apfel, gerieben

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

Topping

Etwas gehackte Pistazien

Etwas getrocknete Aprikose

Etwas Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Dr. Budwig Porridge mit Hafermilch und Sojajoghurt in ein Glas geben und vermischen.
2. Aprikosen und Pistazien klein hacken, Apfel reiben und untermischen.
3. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und morgens zum Frühstück genießen. Das Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Maracuja Öl kurz vor Verzehr untermischen.