DR. JOHANNA
BUDWIG

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

Buchweizen-Overnight Oats mit Mango und Blaubeeren

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 469 kcal

Zutaten

0.5 Mango

4 Esslöffel Milch

3 Stück(e) Pekannüsse

2 Esslöffel Buchweizenflocken

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Esslöffel TK Bio Blaubeeren

1 Teelöffel gepuffter Amaranth

1 Esslöffel braunes Mandelmus

80 g Skyr

1 Esslöffel Quinoaflocken

1 Stück(e) Banane

Zubereitung

1. Skyr mit Milch und Leinöl glattrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.

2. Eine halbe Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Buchweizen- und Quinoa Flocken unter die Skyr-Creme rühren.

3. 30 Minuten quellen lassen oder am Abend vorbereiten und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. (Bei der Zubereitung am Vorabend, bitte das Öl kurz vor Verzehr dazu geben.)

4. Nun die Mango schälen und ein großes Stück von der fleischigen Seite entlang des Kerns abschneiden und in Streifen oder Stücke schneiden.

5. Die restliche Banane schälen und in Scheiben schneiden.

6. Pekannüsse grob hacken.

7. Die Mango, Bananenscheiben und 1 EL Blaubeeren auf den Overnight Oats verteilen.

8. Darüber die gehackten Pekannüsse und den gepufften Amaranth streuen.

9. Zu guter Letzt das braune Mandelmus darüber geben.