

# Overnight



## Zutaten

- 60 g Zwicky Vitaglucan Flocken
- 1 EL Zwicky Chia oder Leinsamen
- 50-80 g frische Früchte
- Ein wenig Vanillezucker
- 50 g griechischer Joghurt
- Etwas Milch oder Hafermilch

## 1 Portion

## Zubereitung

- Früchte waschen und schneiden, eventuell pürieren.
- Etwas Vanille Zucker drüberstreuen und in sauber Gläser (bspw. Konfiglas) füllen.
- Joghurt dazugeben - Chia oder Leinsamen drüberstreuen.
- Vitaglucan begeben und mit Milch auffüllen.
- Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen.

Tipp:

Eine frische Vanillestange auskratzen und zu den Früchten hinzufügen – noch vanilliger!

**Zwicky wünscht en Guetel!**