



FITBAAX

Overnight Oats

FLAKBAAX e ISOBAAX





FITBAAX

Preparala la sera, gustala al mattino:
con gli Overnight Oats FITBAAX la colazione
è già pronta quando inizi la giornata.



La ricetta che stavi cercando

FITBAAX

Ingredienti per 1 porzione

- 50 g di FLAKBAAX Instant Oat Flakes
- 20-25 g di ISOAAX Isolate Whey Protein
- 150 g di yogurt greco o skyr
- 80-120 ml di latte o bevanda vegetale
- 1 cucchiaino di semi di chia, facoltativo
- Frutta fresca a scelta
- Cannella o cacao amaro a piacere
- Frutta secca o crema 100% facoltativa

Come prepararli

1. Versa FLAKBAAX in un barattolo o in una ciotola richiudibile.
2. Aggiungi ISOAAX e, se desideri una consistenza ancora più cremosa, i semi di chia.
3. Unisci lo yogurt greco o lo skyr.
4. Versa gradualmente il latte o la bevanda vegetale e mescola accuratamente.
5. Aggiungi cannella o cacao amaro secondo i tuoi gusti.
6. Chiudi il contenitore e lascialo riposare in frigorifero per tutta la notte, o comunque per alcune ore.
7. Al mattino mescola nuovamente. Se il composto è troppo denso, aggiungi un piccolo quantitativo di latte.
8. Completa con frutta fresca e, se desideri, frutta secca o un cucchiaino di crema 100% frutta secca.



FITBAAX