



Overnight de Chía y Avena con Frambuesas

Si quieres levantarte con energía y vitalidad, y con ganas de empezar el día con algo rico y bonito, éste desayuno de **Overnight de Chía y Avena con Frambuesas** va a ser tu bendición matutina 😊

Sabes por qué? Pues porque solo verlo, te alegra la vista,

y convierte tu mañana laboral en un momento especial, lleno de mimo y placer, un auténtico acto de amor hacia ti y hacia tu templo!

Además esta ración de pura alegría lleva **fibra reguladora, omega 3, magnesio, silicio y triptófano!** Te aporta **energía estable, saciedad,** y muuucho **disfrute y bienestar,** y lo mejor, todo sin esfuerzo porque se hace casi solo, mientras tú duermes y reparas tus células♥

Si ya te he dicho que es tu bendición matutina ☐

List@ para disfrutarlo y empezar el día feliz y saludablemente?...3, 2, 1, listos!

Ingredientes para 1 ración de Overnight de Chía y Avena con Frambuesas

- 1/3 taza de copos de avena sin gluten
- 2 c.soperas de amaranto hinchado
- 3 c.soperas de semillas de chía
- 1 c.sopera de nibs de coco
- 5-6 frambuesas partidas por la mitad
- 1 taza de bebida de almendras sin azúcar
- 1 c.postre rasa de canela
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- [mermelada](#) de frutos rojos
- toppings: almendras troceadas, 1 higo troceado, arándanos

Elaboración

1. verter en un bol, la avena, chía y amaranto junto con la bebida de almendras, los nibs de coco, la canela y vainilla, y dejar en remojo toda la noche (8 horas) hasta que se forme la textura más sólida, tipo "pudín".
2. en un vaso, crear una base con el pudín como la capa.
3. ir colocando las mitades de frambuesa pegadas al

- vaso, una tras otra, a medida que se va añadiendo el pudín, de forma a que las frambuesas queden colocadas en diagonal, hasta llegar casi al tope del vaso.
4. una vez el vaso casi lleno, colocar por encima la mermelada y los toppings al gusto.

Happy Mornings llenos de Bienestar

