

Chia-Müesli to go

Zutaten

Für 1 Person

1 Glas von ca. 3 dl Inhalt

1 dl Milch

100 g Rahmjoghurt (griechische Art)

1 EL Honig

2 EL Chia Samen

1 Handvoll Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt

1 TL Zitronensaft

wenig Honig



Zubereitung

Zubereiten: 10 Minuten

Quellen lassen: 8 Stunden

Auf dem Tisch in 8 Stunden, 10 Minuten

1. Alle Zutaten bereitstellen.
2. Milch, Joghurt, Honig und Chia Samen verrühren, ins Glas geben, ab und zu umrühren. Die Hälfte der Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft und Honig mischen, mit den restlichen Himbeeren zugedeckt mit dem Müesli in den Kühlschrank stellen.
3. Am Morgen Chia-Müesli gut durchrühren. Himbeerpüree und Himbeeren auf das Müesli geben, sofort geniessen oder verschliessen und bis zum Geniessen kühl stellen.

Statt Himbeeren andere saisonale Beeren, eine Beerenmischung oder Früchte verwenden. Für das Rezept können auch Tiefkühlbeeren verwendet werden. Vor der Verarbeitung kurz antauen lassen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 386 kcal, 13g Eiweiss, 22g Fett, 32g Kohlenhydrate.