Rezept

Chia-Drink

Ein Rezept von Chia-Drink, am 01.06.2025

Zutaten

10 g	Chia-Samen
50 g	Himbeeren
180 ml	Molke
1 TL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 4 g F, 4 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Chia-Samen mit Molke oder Buttermilch 1-2 Std., besser über Nacht, einweichen.

---

2. Die Beeren verlesen, wenn nötig waschen und trocken tupfen. Mit dem Chia-Molke-Mix und dem Honig kurz pürieren, in ein Glas füllen und genießen.