

Rezept

Chiasamen-Grütze mit Himbeeren

Ein Rezept von Chiasamen-Grütze mit Himbeeren, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Himbeeren (oder Erdbeeren)	350 ml Mandelmilch (oder eine andere Nussmilch)
5 EL weiße Chia-Samen	1 Prise Vanillepulver
3 EL Holunderblütensirup (oder Grenadinesirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel)	4 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 - 8 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, nur wenn nötig, vorsichtig waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Etwa 100 g Himbeeren mit der Mandelmilch im Mixer pürieren, dann das Püree zum Entfernen der Himbeersamen in ein Sieb abgießen.
2. Die Chiasamen mit Himbeer-Mandelmilch, Vanillepulver und Holunderblütensirup verrühren und mindestens ca. 30 Min. quellen lassen. Dann die Chiasamen-Grütze einmal umrühren und nach Belieben in vier große oder acht kleine Schälchen oder Gläser geben. Anschließend die Grütze weitere 30 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Chiasamen-Grütze mit Mandelblättchen bestreut servieren.