

Rezept

# Chiasamen-Grütze mit Himbeeren

Ein Rezept von Chiasamen-Grütze mit Himbeeren, am 19.04.2024

## Zutaten

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