

Rezept

Erdbeeraufstrich mit Chia

Ein Rezept von Erdbeeraufstrich mit Chia, am 23.04.2024

Zutaten

150 g Erdbeeren (ersatzweise TK-Erdbeeren)

1 EL Agavendicksaft

30 g Chia-Samen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen (à 30 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 2 g F, 1 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und putzen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Die Erdbeeren in Stücke schneiden und in einen Mixbecher geben. Den Agavendicksaft zufügen und alles mit dem Pürierstab fein mixen.

2. Die Chiasamen einrühren und das Erdbeerpüree ca. 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Dann erneut durchrühren und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank weiterquellen lassen. (Wenn's schnell gehen muss, genügen auch 20 Min. Quellzeit. Dabei wird der Aufstrich aber nicht so cremig.) Im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.