

Rezept

Heidelbeer-Chia-Aufstrich

Ein Rezept von Heidelbeer-Chia-Aufstrich, am 15.12.2025

Zutaten

125 g Heidelbeeren

3 EL Chia-Samen

20 ml frisch gepresster Orangensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (200 ml; ergibt 7 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 2 g F, 1 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren waschen. Zusammen mit dem Orangensaft fein pürieren. Die Chia-Samen unterrühren und mindestens 4 Std. quellen lassen. Den Aufstrich in ein sehr sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank bis zu 4 Tage aufbewahren.