

Rezept

Kokos-Chia-Bowl

Ein Rezept von Kokos-Chia-Bowl, am 15.01.2025

Zutaten

1 Dose Kokosmilch (400 g)	6 g Johannisbrotkernmehl (ca. 1 ½ TL)
20 g Chia-Samen	1 EL Erythrit
½ TL gem. Vanille	4 EL Mandelblättchen
100 g Himbeeren	2 Zweige Minze
2 Zweige Zitronenmelisse	2 Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 58 g F, 10 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Kokosmilch, Johannisbrotkernmehl, Chia-Samen, Erythrit, Vanille und 100 ml Wasser in einer Schüssel verrühren. Abgedeckt ca. 12 Std. (über Nacht) quellen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal durchrühren.

2. Vor dem Servieren die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldgelb rösten. Die Himbeeren verlesen, kurz abbrausen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben klein schneiden.

3. Die Kokoscreme noch einmal kräftig durchrühren, dann in zwei Schalen verteilen. Mit Himbeeren, Mandeln und Kräutern garnieren und sofort servieren.