

## Rezept

# Overnight-Chia mit Himbeeren

Ein Rezept von Overnight-Chia mit Himbeeren, am 15.12.2025

## Zutaten

**180 g** Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)

**45 g** Chia-Samen

**300 g** Joghurt (3, 5% Fett)

**5 EL** Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 375 kcal, 13 g F, 11 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren nach Packungsangabe auftauen lassen). Den Joghurt mit Chiasamen und Honig in einer Schüssel verrühren und ca. 10 Min. im Kühlschrank quellen lassen.
2. Die Joghurtmischung nochmals durchrühren, damit die Chiasamen nicht zusammenkleben, und zwei Drittel der Himbeeren unterheben. Die Creme in zwei Schalen verteilen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank weiterquellen lassen.
3. Am nächsten Morgen die Creme mit den restlichen Himbeeren dekorieren und servieren.