

Rezept

Schnelles Chia-Berry-Fool

Ein Rezept von Schnelles Chia-Berry-Fool, am 04.12.2024

Zutaten

3 EL Chia-Samen	200 ml ungesüßter Mandeldrink
1 TL Ahornsirup	1 TL Limettensaft
100 g Heidelbeeren	4 Minzeblättchen
180 g Apfelmark (mit Johannisbeere, Mango, Sanddorn oder Aprikose)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 7 g F, 4 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Chia-Samen mit dem Mandeldrink, dem Ahornsirup und dem Limettensaft verrühren. Die Mischung mind. 6 Std. zugedeckt kalt stellen und quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

2. Die Heidelbeeren waschen. Die Minze ab-brausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden oder klein zupfen.

3. Gequollene Chia-Masse in zwei Gläser füllen und mit dem Apfelmark bedecken. Heidelbeeren darauf anrichten und mit der Minze bestreuen.