Rezept

Veganes Erdbeer-Chia-Müsli im Glas

Ein Rezept von Veganes Erdbeer-Chia-Müsli im Glas, am 07.06.2025

Zutaten

- **300 g** Erdbeeren (frisch oder TK)
- **2** Vanilleschoten (ersatzweise TL Bourbon-Vanillepulver)
- **12 EL** gepuffter Quinoa (60 g; Bioladen; ersatzweise gepuffter Vollkornreis oder Amarant)
- **4** Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert)
- **4 TL** Chia-Samen
- **400 ml** Pflanzenmilch
- **12 EL** Dinkelflocken (140 g; erstzweise Haferflocken)
- **8 gehäufte EL** pflanzlicher Joghurt (250 g; Soja- oder selbst gemachter Mandeljoghurt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Blütenkelche entfernen; TK-Beeren auftauen lassen. Die Beeren fein pürieren, mit den Chiasamen verrühren und die Erdbeersauce 5 Min. quellen lassen.

2. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und die Hälfte unter die Erdbeersauce rühren. Restliches Vanillemark mit der Pflanzenmilch verrühren.

3. Dinkelflocken, Quinoa und Joghurt auf die Gläser verteilen und mit der Pflanzenmilch aufgießen. Alles gut verrühren, die Erdbeersauce auf dem Müsli verteilen und die Gläser verschließen. Im Kühlschrank 2 - 8 Std. oder über Nacht ziehen lassen.