

Chiasamen Porridge mit Himbeeren

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

200 ml Mandelmilch oder

Hafermilch

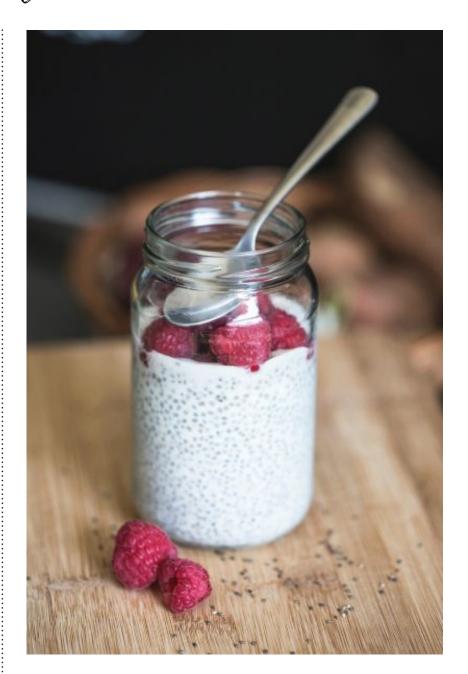
100 ml Joghurt oder Sojajoghurt

1 TL Agavendicksaft

2 EL Omega Balance Öl

frisches Obst zum Garnieren

4 EL Chiasamen



Zubereitung

Mandelmilch oder Hafermilch mit Joghurt, Agavendicksaft und Omega Balance Öl verrühren. Chiasamen unterrühren und für mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Die Masse auf Gläser verteilen und mit frischem Obst wie Himbeere, Erdbeeren oder Bananen garnieren.