

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.