

Haferbrei mit Chiasamen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

350 ml Milch
4 EL Haferflocken
2 EL Chiasamen
2 TL Kokosblütenzucker
400 g Magerquark
2 TL Vanille-Mandel Würzöl
80 g Blaubeeren
60 g Himbeeren
Minzblätter



Zubereitung

Haferflocken, Chiasamen, Kokosblütenzucker und Milch in einer Schüssel verrühren und mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Magerquark und Vanille-Mandel Würzöl dazugeben und unterrühren. Die Masse auf vier Gläser verteilen. Blaubeeren und Himbeeren gründlich waschen, abtropfen lassen und auf der Quarkschicht verteilen. Mit frischen Minzblättern garnieren und gekühlt servieren.