

# 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.