

Rezept-Empfehlungen mit Chia-Samen

Früchtejoghurt mit Chia-Samen

Zutaten:

180 g Naturjoghurt
1 Apfel
1 Banane
1 TL Mandelmus
1 gestr. EL Chia-Samen

Zubereitung:

- Die etwas reifere Banane zerdrücken und den Apfel mit Schale reiben.
 - Die Früchte, sowie das Mandelmus unter den Joghurt rühren.
 - Die Chia-Samen erst kurz vor dem Verzehr untermischen, ansonsten bekommt der Joghurt durch die quellenden Samen eine zähe Konsistenz.
-

Chia-Pudding mit Himbeeren

Zutaten:

2 EL Chia-Samen
100 ml Wasser oder Milch, je nach Belieben
100 g Naturjoghurt
eine Hand voll Himbeeren
Honig oder Ahornsirup zum Süßen

Zubereitung:

- Die Chia-Samen mit dem Wasser bzw. der Milch vermengen
- die Mischung etwa 10 – 15 Minuten quellen lassen.
- Danach den Naturjoghurt und die Beeren hinzufügen
- nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen.