

Chia-Powerfrühstück

Bio-Chia-Samen sind eine beliebte Zutat für's Müsli. Chia ist glutenfrei, enthält essentielle Fettsäuren und hat einen Eiweißgehalt von rund 20 Prozent. Am besten Sie weichen das Korn der Inkas über Nacht ein. Dieses Chia-Powerfrühstück ist eine willkommene Abwechslung!

Zutaten für 1 Person:

200 g Bio-Natur-Joghurt
200 g frisches Obst oder Beeren
1 TL Mandelmus
1 EL Chia-Samen
1 TL Omega-3-Plus
Honig zum Süßen



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Das Obst klein schneiden und zum Joghurt hinzufügen. Mandelmus und Chia-Samen unterrühren und nach Belieben mit Honig süßen (ungefähr 1 TL). Lassen Sie die Masse vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten lang stehen. Fertig ist ein nahrhaftes Frühstück.

Sie können das Chia-Frühstück auch wunderbar am Abend vorher vorbereiten und im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Verzehr Omega-3-Plus über das fertige Frühstück geben und servieren!