

Joghurt-Frucht-Müsli mit Chia-Samen



Zutaten für 1 Person:

3-4 EL Chia-Samen, 1 Becher Naturjoghurt,
1 Handvoll Beeren n. B., 1/2 Banane,
3 Esslöffel Müsli, 200 ml Mandelmilch, Reis- o. Sojamilch

Zubereitung:

Zuerst wird Chia-Pudding hergestellt: Dieser besteht lediglich aus 3 - 4 EL Chia-Samen und ca. 200 ml Milch (Mandel-, Reis- oder Sojamilch). Die Samen werden mit der Milch gemischt und sollten mindestens 10 - 20 Minuten im Kühlschrank ruhen. Noch besser ist es, wenn der Pudding mehrere Stunden oder sogar über Nacht ruhen kann. Der Pudding kann nach Belieben mit Honig gesüßt werden.

Zuerst nehmt ihr euch ein großes Glas. Dann kann man anfangen zu schichten: Zuerst gebt ihr ca. 3 EL des Chia-Puddings in das Glas.

Danach wird etwas Müsli in das Glas gegeben. Darauf folgt ein bisschen Naturjoghurt. Dieser kann natürlich ebenfalls nach Belieben gesüßt werden. Darauf schichten wir eine kleine Menge pürierter Beeren. Darauf folgt wieder eine Schicht Müsli und dann ein paar Scheiben Bananen. Danach folgt wieder ein bisschen Joghurt und für die Dekoration noch ein paar frische Beeren, Schoko- oder/und Kokosraspeln, je nachdem, worauf man Lust hat.

ALTER BAHNHOF
GESUNDHEITSTUDIO