



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Joghurt Bowl mit Chiasamen

Joghurt Bowl mit Chiasamen

200 g griechischer Joghurt

3 Teelöffel Rinatura Chiasamen Bio

5 Esslöffel Wasser oder Milch

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

3 Stück(e) Erdbeeren

1 Banane

1 Handvoll Blaubeeren

1 Esslöffel Schokodrops

1 Esslöffel Kokosraspeln

Joghurt Bowl mit Chiasamen

1.

In einer kleinen Schüssel die Chiasamen mit Wasser oder Milch vermischen und für etwa 10-15 min. quellen lassen.

Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup süßen. Gut vermischen. Die gequollenen Chiasamen hinzufügen und gut unterrühren.

Erdbeeren und Bananen in Scheiben schneiden und mit den Blaubeeren zu dem Chia Joghurt geben.

Kokosraspeln und Schokodrops darüber verteilen.