

Chiasamen Birnen-Joghurt

Der Chiasamen Birnen-Joghurt Snack schmeckt fruchtig erfrischend. Ein gesundes Rezept für Figurbewusste.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 10,1 h



Zutaten

200 ml	Naturjoghurt
2 EL	Chia-Samen
1 Stk.	Birne
1 Handvoll	Mandelblättchen

Zubereitung

1. Für das **Chiasamen Birnen-Joghurt** das Naturjoghurt in eine Schüssel leeren die Chiasamen unterrühren. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Die Birne schälen und in kleine Würfel schneiden. Birnen und Mandelscheiben mit dem Chia Joghurt vermengen und in ein Glas füllen.

Tipp

Den Chiasamen Birnen-Joghurt Snack noch mit ganze Mandeln dekorieren.