

Chiasamen Himbeerjoghurt

Das Chiasamen Himbeerjoghurt schmeckt köstlich frisch und fruchtig. Ein idealer gesunder fettarmer und zuckerfreier Diät Snack in der Fastenzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,1 h



Zutaten

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 ml | Milch |
| 200 g | Joghurt (fettarm) |
| 200 g | Himbeeren |
| 4 EL | Chia-Samen |
| | Honig (nach Belieben) |

Zubereitung

1. Das **Chiasamen Himbeerjoghurt** ist leicht zum Zubereiten und schmeckt zum Frühstück oder als gesundes Dessert für den kleinen Hunger im Büro.
2. Dafür die Chiasamen zum Quellen zusammen mit der Milch in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und hin und wieder umrühren.
3. Die TK-Himbeeren auftauen und mit dem Mixstab pürieren.
4. Je nach Belieben das Joghurt mit Honig versüßen und mit dem Chia-Pudding vermischen. In ein Glas oder Glasgefäß geben und als Topping die pürierten Himbeeren darauf geben.

Tipp