Chiawasser mit Zitrone

Das Chiawasser mit Zitrone ist Gesundheitsfördernder Drink. Ein ideales Rezept in der Fastenzeit und zum Abnehmen. Auf nüchternen Magen wirkt das Getränk am besten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

300 ml	Wasser
1 TL	Chiasamen
1 Stk.	Bio-Zitrone
1 TL	Ahornsirup

Zubereitung

1. Das **Chiawasser mit Zitrone** enthält viele Ballaststoffe und fordert den Abbau von Fettgewebe. Die Chiasamen in einem halben Glas Wasser zirka 60 Minuten quellen lassen.

2. Die Bio-Zitrone pressen und dem Zitronensaft mit dem restlichen Wasser mischen.

3. Den gequellten Chiasamen mit den Zitronenwasser vermischen und mit Ahornsirup süßen. In ein Glas füllen und eventuell mit Trinkhalm servieren.

Tipp

Das Chiawasser mit Zitrone mit Eiswürfel und Minze-Blätter servieren. Limetten- und Zitronenscheiben zum Dekorieren verwenden.