

SOMMERBEEREN-FRÜHSTÜCK OHNE GETREIDE

Kategorie: DESSERT FRÜHSTÜCK KALTE SPEISEN SNACK VEGETARISCH



Zutaten für 1 Portion:

- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Prise Vanille
- 3 Stück Erdbeere
- 0.5 Stück Kiwi
- 4 Stück Himbeere
- 3 Esslöffel Blaubeere
- 2 Teelöffel Kokosraspel

ZUBEREITUNG:

Chiasamen und Leinsamen kurz vermengen, Kokosmilch darüber gießen und alles gut verrühren.

Vanille hinzugeben, in den Kühlschrank stellen und quellen lassen. Die Samen sollten mindestens 30 Minuten quellen, können aber auch über Nacht stehen gelassen werden.

Die Beeren putzen, klein schneiden und zusammen mit den Kokosraspeln über den Chia-Leinsamen-Pudding geben.