



SOMMERBEEREN-FRÜHSTÜCK OHNE GETREIDE

Zutaten

- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen
- 200 ml Kokosnussmilch
- 1 Prise Vanille
- 3 Erdbeeren
- 1/2 Kiwi
- 4 Himbeeren
- 3 EL Blaubeeren
- 2 TL 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

Rezeptvariation

Ergänzend kann etwas ungesüßter Backkakao untergerührt werden. Die Chiasamen können problemlos durch Leinsamen ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert

Leinsamen und Chiasamen sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem Entzündungen hemmen und wichtig sind für die Hirnfunktion. Zudem wirken sich ihre Schleimstoffe positiv auf die Darmgesundheit aus. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes ist es besonders wichtig, nach diesem Frühstück viel zu trinken.

