Super-Food für Super-Kräfte: Müsli mit Chia-Samen

Chia-Samen liefern lang anhaltende Energie und sind deshalb ideal zum Frühstück – möge die Kraft mit dir sein!

Für 1-2 Portionen brauchst du

* 250 ml Milch (du kannst auch Mandel-, Soja-, Reis- oder Hafermilch nehmen)

* 4-5 EL Chia-Samen

* Haferflocken oder ungesüßte Müsliflocken

* Ahornsirup oder Honig

* Zimt oder Kakao

* Apfel, Mango oder Beeren nach Belieben – Hauptsache ObstObstObst!

Und so geht’s:

Die Chiasamen und die Milch in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen, so dass alle Samen bedeckt sind. Jetzt für mindestens 2 Stunden quellen lassen, noch besser: Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Schlaf gut!

Wer mag, kann sich das Chia-Milch-Gemisch – nennt sich auch Chia-Pudding – mit Ahornsirup oder Honig versüßen. Dann beginnt das Schichten: Erst eine Schicht Chia- Joghurt in ein Glas oder eine Schale füllen, dann Haferflocken oder Müsli drüberstreuen und dann erneut eine Schicht Chia-Pudding darauf geben.

Und als Topping kommt dann das Obst – püriert, am Stück oder kleingeschnitten.

Guten Morgen!