

Chia-Müsli

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Esslöffel Chia-Samen
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Handvoll Walnüsse
- 4 Trockenpflaumen

Zubereitung:

Chia-Samen in 15 ml Wasser einweichen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Während dessen Banane, Apfel und Birne grob zerkleinern und das Kerngehäuse entfernen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit Messereinsatz etwa 10 – 20 Sekunden zerkleinern.

Die Masse mit den gequellten Chia-Samen vermengen und servieren.

