

Süßer Brei mit Chia- oder Leinsamen

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Tasse Reisdrink
- alternativ: Kokosmilch
- oder Mandeldrink
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Banane
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- 1 TL Honig
- 2 Aprikosen
- alternativ: anderes Obst
- nach Belieben: Kokosflocken

Chia-Samen mindestens 1 Stunde vor der Mahlzeit in eine Schüssel geben und Pflanzendrink hinzufügen, sodass die Samen gut bedeckt sind. Beiseite stellen und quellen lassen (geht auch über Nacht im Kühlschrank).

Banane schälen und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit Leinsamen, Haferflocken, Weizenkeim- und Leinöl zu den eingeweichten Chia-Samen geben und gut verrühren. Kurz quellen lassen und nach Belieben mit Honig süßen. Aprikose oder anderes Obst in kleine Würfel schneiden und den Brei damit sowie mit Kokosflocken dekorieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen