

Avocado-Chia-Quark

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 gehäufte EL Chia-Samen
- etwas Milch
- 0.5 Avocado
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Leinsamen
- 3 EL Quark
- 1 Handvoll Beeren

Chia-Samen mindestens 15 Minuten in der Milch einweichen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel herausheben, zerdrücken und mit dem Zitronensaft beträufeln. Chia-Samen, Leinsamen, Quark, Beeren (z.B. Himbeeren und Blaubeeren) und Avocadomus in ein Glas schichten oder gleich vermischt genießen.

Nährwerte (pro Portion):

346 kcal, 25 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 14 g Ballaststoffe

Tipp:

Chia-Samen sollten am besten über Nacht ausquellen, sie bilden nämlich mit Flüssigkeit allmählich eine gelartige Masse. Fertiges Chia-Gel hält sich mehrere Tage im Kühlschrank. Setzen Sie daher am besten gleich für mehrere Tage Chia-Gel an - das erspart Wartezeiten.

Empfehlenswert bei:

Diabetes
Fettleber
Metabolischem Syndrom
Parodontitis
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.09.2022

Koch/Köchin:

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