

Milch- und glutenfreies Doc-Fleck-Frühstück

Zutaten (für 1 Personen):

- 20 g Chiasamen
- 150 ml Mandel- oder Cashewmilch
- alternativ: Reis- oder Kokosdrink
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 TL Ölmischung*
- nach Geschmack: Gewürze
- 1 Prise Salz
- 100 g Blaubeeren
- 1 Handvoll Nüsse oder Samen

* Die Ölmischung sollte aus omega-geschützt hergestelltem Bioleinöl mit DHA/EPA und Weizenkeimöl, optional mit Vitamin-D3-Zusatz, bestehen.

Die Chiasamen in den Milchersatz einrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen mit Zitronensaft und der Ölmischung verrühren. Nach Geschmack mit etwas Salz und einem "Frühstücksgewürz" nach persönlichen Vorlieben, zum Beispiel Vanillepulver, Kardamom, Kurkuma und/oder Zimt, würzen.

Die Blaubeeren abbrausen, trocken tupfen und darauf verteilen. Die Nüsse hacken und darüberstreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 13.04.2021

Koch/Köchin: Anne Fleck

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