

## Unsere Rezeptidee für Sie:

## - Chia Samen -



### Zutaten:

- 2 Esslöffel Chia - Samen
- ca. 250 ml Mandelmilch
- oder Wasser, Sojamilch, Kuhmilch nach belieben)
- 1 Spritzer Zitronensaft (BIO Zitrone)
- Ahornsirup (nach Vorliebe)
- 

### Zubereitung Müslibecher mit Chia - Samen:

Den Chia - Samen mit der Mandelmilch, etwa im Verhältnis 1:6 miteinander vermischen. Alles etwa 2 Stunden quellen lassen. Anschließend in ein Gefäß (Einmachglas für unterwegs) einfüllen und nach Geschmack mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup (oder anderen Süßungsmitteln) sowie etwas Zimt abschmecken. Anschließend mit groben Haferflocken, Kürbiskernen und verschiedenen Früchten garnieren und servieren.