



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Chia-Samen-Müsli

Zutaten (für 2 Personen)

200 g Joghurt
20–25 g Chia-Samen
2 EL Açaíbeeren- oder Heidelbeer-Püree
1 Feige
nach Belieben: Abrieb einer unbehandelten
Orange, Vanille, Honig
zur Dekoration: Himbeeren, Minze



Zubereitung

1. Den Joghurt mit den Chia-Samen vermengen und nach Belieben mit etwas Orangenschalenabrieb, Vanille und Honig abschmecken.
2. Den Joghurt auf zwei Schälchen verteilen. Jeweils 1 EL des Açaí- oder Heidelbeerpürees auf den Joghurt geben.
3. Die Feige waschen, in Ecken schneiden und auf das Püree legen.
4. Nach Belieben mit Himbeeren und frischer Minze dekorieren.

Arbeitszeit: 10 Min.