

Frühstück

Overnight Chia-Porridge mit Beerenkompott



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 484 kcal

Kohlenhydrate: 59 g

Proteine: 14 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g körnige Haferflocken
- 12 g Chiasamen
- 175 ml Pflanzendrink (z.B. Hafermilch)
- 100 g Beeren nach Wahl (z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren)
- 1/2 EL Zitronensaft
- 8 g Agavendicksaft
- 10 g grob gehackte Mandeln
- etwas Zimt)

Optional:

- [VitaMoment Daily Flavour Erdbeer](#)



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. In einer Schüssel oder Einmachglas Haferflocken, Chiasamen, Zimt (und Daily Flavour) mit dem Pflanzendrink vermischen.
2. Die Beeren, den Zitronensaft und Agavendicksaft in einem hohen Gefäß oder einer Schüssel mit einem Pürierstab vorsichtig zu einem Kompott pürieren.
3. Den Kompott auf der Hafer-Chia-Mischung verteilen. Über Nacht (oder mindestens 2 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Mandeln direkt vorm Verzehr draufgeben.

Tipp: Röste die gehackten oder gehobelten Mandeln (ohne Öl) in einer Pfanne an! Sie haben ein tolles Aroma und verfeinern dein Porridge geschmacklich total.