

Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

VORBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Person

170 g körnige Haferflocken
350 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Chia-Samen
1 Esslöffel Vanille-Extrakt
2 Esslöffel Honig (nach Bedarf)

Für das Kompott

125 g Brombeeren
1 Esslöffel Honig
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Chia-Samen

Lust auf ein gesundes Frühstück? Aber ohne Brot und was lange satt hält? Kein Problem. Haferflocken mit Chia-Samen sind der Schlüssel zu einem ausgewogenem Frühstück, was Energie liefert und Heißhungerattacken verhindert. Die dunklen Brombeeren bringen neben einer fruchtigen Süße noch eine satte Farbe an Ihre Frühstücksflocken.

- 1 -

In einer Schüssel Haferflocken mit Mandelmilch, Chia-Samen und Vanille-Extrakt vermischen. Anschließend mit

Honig nach Bedarf süßen.

- 2 -

Für das Kompott die Brombeeren zusammen mit Honig und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, bis eine Art Brei entsteht. Danach die Chia-Samen untermischen.

- 3 -

Kompott sowie Haferflockenmischung abgedeckt in den Kühlschrank stellen und für etwa 2 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

- 4 -

Anschließend in einem Glas jeweils etwas Brombeerkompott und Haferflockenmischung übereinanderschichten.