

REZEPT

Frühstück im Glas



Frühstück im Glas / Foto: Philadelphia

Zutaten für zehn Portionen: 200 g Chia-Samen, 1,25 L Kokosmilch, light, 1 kg Himbeeren (frisch oder aufgetaut), 5 Bananen, 300 g Philadelphia Klassisch Balance, 20 El Granola Müsli

Zubereitung:

Chia-Samen und Kokosmilch in einer Schüssel mischen. Nach 10 Minuten gründlich durchrühren damit keine Klümpchen entstehen. Die Schüssel beiseitestellen und die Samen weitere 50 Minuten oder über Nacht quellen lassen. Die Himbeeren waschen, die Bananen schälen und beides zusammen in einem Mixer zu einem Püree verarbeiten. Chia-Kokos Mischung, Fruchtpüree, Philadelphia Klassisch Balance und Granola Müsli in einem Glas schichten.