



Chia Fresca

Zutaten

1 l Wasser

50 g Chiasamen

100 ml Limettensaft (optional)

Etwas Kokosblütenzucker (optional)

Etwas Dattelsirup (optional)

Etwas Beeren oder Minze zum Verfeinern

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Mische die Chiasamen mit dem Wasser und lasse sie 15 Minuten quellen.

2.

Verfeinere deine Chia Fresca mit dem Limettensaft und, je nach deinem Geschmack, mit Süße deiner Wahl.

3.

Verziere deine Chia Fresca zum Schluss noch mit Beeren oder mit frischen Minzblättern.