Chia-Power-Frühstücksbrei

- Mit voller Kraft in den Tag

Zutaten für 4 Portionen

5	EL	Amaranth Frühstücksbrei Basis
2	EL	Amaranth Popcorn
1	TL	Chia Samen
200	ml	Milch, Reis- oder Mandeldrink
1	TL	Leinöl
1	EL	Brombeer-Chiamarmelade

Zubereitung

Zubereitung:
Milch, Reis- oder Mandeldrink erwärmen. Frühstücksbrei und Chiasamen einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Amaranth Poppkorn, Leinöl und Brombeer-Chia-Marmelade unterrühren. Der warme Brei kann super mit Honig gesüßt werden.

Den Brei in eine Schüssel füllen und nach Wunsch dekorieren (z.B. gehackte Nüsse).

Dieser Frühstücksbrei ist reich an Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Magnesium und enthält hochwertiges Eiweiß.

Rezeptart: Frühstück | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Ganzjährig | Zubereitung: Vegetarisch, Vegan

© 2026 www.kraftplatzerl.at