



KÜRBIS DESSERT MIT CHIA- UND HANFSAMEN

für 2 Personen

ZUTATEN

2 EL CHIASAMEN
2 EL HANFSAMEN (ODER LEINSAMEN)
5 EL KÜRBISPÜREE
1/2 TL VANILLE
1 TL KOKOSRASPELN, UNGEZUCKERT
1 TL ZIMT
8 EL MILCH
1 TL KOKOSBLÜTENZUCKER (ODER ANDERES SÜSSUNGSMITTEL)
MAGERQUARK STATT „SAHNE“

ZUBEREITUNG

ALLE ZUTATEN BIS AUF DEN MAGERQUARK IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL VERMENGEN UND 10 MINUTEN STEHEN LASSEN, BIS DIE CHIASEN AUFGEQUOLLEN SIND.

IN DIESER ZEIT IMMER WIEDER UMRÜHREN. IM KÜHLSCHRANK BIS ZUM SERVIEREN KALT STELLEN. MIT MAGERQUARK GARNIEREN.