



Chia-Bowl mit Walnüssen, Feigen und Beeren



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	394 kcal	Fett:	25,6 g
Eiweiß:	12,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4,3 g
Kohlenhydrate:	26,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	21,3 g

Zubereitungszeit:

30 Minuten + 60 Minuten
Kühlzeit

Zubereitung:

1. Das Mark der Vanilleschote mit den gerösteten und kleingehackten Walnüssen, Chiasamen, Joghurt, Ahornsirup und Milch vermischen und für 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Feige halbieren und den Boden eines Marmeladenglases mit der Chia-Joghurtmasse füllen und die Feigenhälften darauf platzieren. Anschließend die restliche Chia-Joghurtmasse in das Glas füllen und für mindestens eine Stunde kaltstellen.
3. Die Beeren mit etwas Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und mit einem Löffel leicht zerstampfen.
4. Die Beerenmarmelade auf der Chia-Joghurtmasse verteilen und mit Kirschen und Walnusshälften dekorieren.

Zutaten für 1 Portionen :

- Vanilleschote
- 20 g kalifornische Walnüsse, geröstet und kleingehackt
- 3 EL Chiasamen
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Ahornsirup
- 120 ml Milch
- 1 frische Feige
- 75 g geforene Beeren
- 4 kalifornische Walnusshälften
- 2 Kirschen
- Minzweig