



Chia-Trauben Müsli mit Hafercrispy

Zutaten für zwei Portionen

- 250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Reisdrink)
 - 3 gehäufte EL Chiasamen
 - 1 TL gemahlene Vanille
 - 1 gestrichener EL Zimt
 - 3 EL Ahornsirup
 - 4 EL Haferflocken
 - 2 EL geschrotete Leinsamen
 - 1-2 Rispen dunkle oder helle kernlose Weintrauben | ca. 20 Trauben pro Portion
 - 10 Pistazien ungesalzen | oder schon fertig gehackte Pistazien verwenden
-

Zubereitung (4 Stunden Quellzeit für die Chiasamen + 10 Minuten Arbeitszeit)

Tipp: Die Chiasamen brauchen mehrere Stunden um voll aufzuquellen und die Pflanzenmilch einzudicken. Daher bereite ich den "Chia-Pudding" Abends vor und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank in einer kleinen abgedeckten Schale oder Tupperbox quellen. Morgens habe ich dann binnen fünf Minuten zwei herrliche Frühstücks-Chia-Müslis.

1. Vorbereitung des "Chia-Puddings": 3 gehäufte EL Chiasamen mit 250 ml Pflanzendrink, 1 EL Ahornsirup, 1 TL gemahlener Vanille und 1 kleinen EL Zimt verrühren. Über Nacht oder mindestens drei-vier Stunden im Kühlschrank eindicken lassen. Nach 1 Stunde nochmals durchrühren.
2. Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und kräftig umrühren. 4 EL Haferflocken in einer kleinen Pfanne mit zwei großen EL Ahornsirup erhitzen und die Getreideflocken knusprig anrösten, bis sie eine gleichmäßig bräunliche Farbe angenommen haben. Pfanne vom Herd nehmen und den Hafercrispy mit 2 EL geschroteten Leinsamen vermischen.
3. Trauben waschen und halbieren. Pistazien schälen und mit einem Messer klein hacken.
4. Nun kann das Chia-Trauben-Müsli eingeschichtet werden: Zuerst einige halbierte Trauben in zwei Gläser geben. Dann jeweils 2-3 EL Chia-Pudding darauf verteilen. Erneut einige Trauben hinzu geben und zwei Drittel des Hafercrispy in die Gläser füllen. Nun den restlichen Chia-Pudding auf beide Gläser verteilen, Hafercrispy darüber streuen und mit den restlichen Trauben abschließen. Ganz zum Schluss gehackte Pistazien auf das Chia-Trauben Müsli geben.

Lass' es Dir schmecken - das wird Dein Tag!