

Avocado-Chia-Power-Frühstück



Dieses Frühstück bringt dich mit Power und Schwung in den neuen Tag.

Und das Gute daran:

Man kann es super vorbereiten und gut verpackt ganz toll mitnehmen.

Wer will – auch als "leichte" Low-Carb-Variante.

So wird's gemacht:

- 1 Avocado
- 2 EL Honig oder nach Geschmack,
für die Low-Carb-Variante kannst du hier Birkenzucker (Xylit) verwenden
- 300 g griechischer Joghurt
- 20 g Chia Samen
- 10 g Kokosraspeln
- 100 g frische Heidelbeeren
oder Beeren deiner Wahl
- einige Beeren deiner Wahl zum Garnieren

Die Zutaten für dieses Rezept reichen für ca. 2-3 Portionen.

1. Zuerst kommt die Avocado an die Reihe. Halbiere sie, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale.
2. Gib das Avocadofruchtfleisch zusammen mit 150 g griechischem Joghurt und 1 EL Honig (oder Birkenzucker) in ein hohes Gefäß. Püriere diese Zutaten mit dem Stabmixer zu einer homogenen Creme.
3. Ebenfalls musst du die Beeren zu feinem Mus verarbeiten.
4. Nun gibst du die Beeren zusammen mit den restlichen 150 g griechischen Joghurt, den Chia Samen, den Kokosraspeln und dem zweiten EL Honig (Birkenzucker) in ein hohes Gefäß. Püriere auch diese Zutaten mit dem Stabmixer zu einer feinen gleichmäßigen Creme. Bei Bedarf kannst Du natürlich noch nachsüßen.
5. Schichte zuerst das Beerenpüree und anschließend darauf das Avocadopüree in 2-3 verschließbare Gläser.
6. Wenn Du verschließbare Gläser nutzt, lässt sich das Power-Frühstück sehr gut über Nacht im Kühlschrank lagern oder einfach für Unterwegs mitnehmen.
7. Streue auf die Avocadoschicht noch ein paar Kokosraspeln und einige Beeren als Garnierung.
Fertig ist ein tolles Frühstück.

