

# Chia-Beeren-Quark



Dieser Chia-Beeren-Quark ist das perfekte Frühstück oder Snack für zwischendurch: Schnell zubereitet, super gesund und mit einer extra Portion Eiweiss.

## Zutaten für eine Portion

- 3 EL Chiasamen
- 100 ml Mandelmilch
- 150g Quark
- 40g gehackte Mandeln
- 50g Beeren
- Kokosflocken

## Zubereitung:

Die Chiasamen mit der Mandelmilch mischen und warten bis eine gelartige Masse (circa 10 Minuten) entstanden ist, dann die restlichen Zutaten einrühren.