

## Topp Frühstück zum abnehmen - Chia-Himbeer-Parfait

### Zutaten:

- Chiasamen
- Mandel oder Hafermilch ohne Zucker
- Griechischer Joghurt
- Himbeeren
- Weiße Schokoladen Splitter

### Anleitung:

### Zubereitung:

1. **Chia-Pudding vorbereiten:** Die Chiasamen in die Mandel- oder Hafermilch einrühren. Gut vermischen und mindestens 30 Minuten (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen, bis die Mischung eine puddingartige Konsistenz erreicht.
2. **Parfait schichten:** In einem Glas oder einer Schale beginnen, den Chia-Pudding als erste Schicht einzufüllen.
3. **Joghurt hinzufügen:** Eine Schicht griechischen Joghurt auf den Chia-Pudding geben.
4. **Himbeeren dazugeben:** Frische Himbeeren gleichmäßig über den Joghurt verteilen.
5. **Weiße Schokoladen Splitter streuen:** Zum Schluss die weißen Schokoladen Splitter über die Himbeeren streuen.
6. **Servieren:** Das Parfait ist sofort servierbereit. Genießen Sie ein köstliches und nahrhaftes Frühstück!



**Wir wünschen guten Appetit!**

---

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

---

