



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN

- 120 g Chiasamen
- 800 ml Kokosmilch
- ca. 8 EL Kirschkernelöl der Kanow-Mühle
- Honig nach Wahl
- 1 Glas Rote Grütze

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Ruhezeit mind. 1 Std am besten über Nacht

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Die Chiasamen in einer Schüssel mit Kokosmilch verrühren. Das Kirschkernelöl und Honig nach Belieben hinzugeben.

Die Mischung mindestens 1 Stunde oder auch über Nacht verschlossen im Kühlschrank quellen lassen.

Den gekühlten Chia-Pudding nochmal gut durchrühren und eventuell nochmal mit Honig oder Zucker abschmecken. Anschließend die Rote Grütze über den Chiapudding verteilen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller