

# Hier und heute



## Dessert mit Haferflocken und Himbeer-Chia-Marmelade

Isabell Heßmanns Dessert mit Haferflocken und Himbeer-Chia-Marmelade ist eiweißreich, und richtig lecker! Passt zum Frühstück und als süßer Snack zwischendurch.

## Rezept

### Dessert mit Haferflocken und Himbeer-Chia-Marmelade

von Isabell Heßmann

### Zutaten für die Haferflocken

für ein Glas

- 2-3 EL Haferflocken
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 2 gestrichene EL Proteinpulver
- 2 EL griechischer Joghurt
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink

### Zutaten für die Himbeer-Chia-Marmelade

ergibt ca. 4 Portionen

- 300 g gefrorene Himbeeren
- 2 EL Agavendicksaft (optional)
- 2 EL Chiasamen

## Zubereitung

Haferflocken, Flohsamenschalen und Proteinpulver in ein Glas geben. Den Joghurt hinzufügen und mit Milch oder Pflanzendrink auffüllen. Alles vorsichtig verrühren. Die Oats können direkt verzehrt oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen gelassen werden.

Die Beeren zusammen mit dem Agavendicksaft kurz aufkochen. Nach Belieben leicht zerdrücken. Die Chiasamen einrühren und alles nochmals kurz köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Die Himbeer-Chia-Marmelade auf den Oats verteilen und genießen.

## Nährwerte

314 kcal

24 g Eiweiß

9 g Fett

29 g Kohlenhydrate

13 g Ballaststoffe