

Pressemitteilung**Chia Kokosnuss Joghurt: Superfood-Frühstück für den perfekten Start in den Tag**

Wenige Zutaten, schnell gemacht und optimal vorzubereiten – Dieser Chia Kokosnuss Joghurt schmeckt gut und ist gesund!

Holzwickede. Zum Frühstück mal was Anderes als Haferflocken, Omelett & Co.?! Dieser Chia Kokosnuss Joghurt liefert Proteine und gesunde Fette für den perfekten Start in den Tag und macht bei wenig Kalorien auch noch satt. „Chia-Samen gehören zu den so genannten Superfoods und sind voll mit wichtigen und wertvollen Omega 3-Fettsäuren, Calcium und Ballaststoffen. Zudem liefern sie 20 Prozent mehr Protein im Vergleich zu anderem Getreide“, erklärt Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de die Vorteile der vielseitigen Samen. Gerade zum Frühstück sind sie, auch weil man sie optimal am Vorabend vorbereiten kann, die perfekte Alternative. Das zeigt auch dieses Rezept für einen leckeren Chia Kokosnuss Joghurt. Er ist schnell und einfach zubereitet und sehr lecker.

Zutaten für drei Portionen

¼ Tasse Chia-Samen, ½ Tasse Kokosmilch, 1 Tasse Mandelmilch, 20g Mango, 150ml fettarmer Naturjoghurt, frische Beeren nach Wahl

Zubereitung

Zuerst die Chia-Samen, die Mango sowie die Kokos- und Mandelmilch zu einer cremigen Masse mixen. Die Masse danach in ein Dessertglas geben, sodass ein Drittel des Glases gefüllt ist. Im Anschluss die Masse für ca. 4 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Nach der Quellzeit die Mischung aus dem Kühlschrank nehmen und den Joghurt oben drauf geben. Zum Schluss mit den leckeren Beeren garnieren und fertig ist der Chia Kokosnuss Joghurt.

Nach Belieben könnte man für den Geschmack und für die extra Portion Sättigung auch Kokosraspel, Mandelblätter oder Haferflocken zur Masse hinzugeben.

Nährwerte für den Joghurt

5g Kohlenhydrate, 5g Eiweiß, 8g Fett. 112 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 140.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 09.04.2016

Herausgeber:
UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

