

CHIA-MARMELADE

mit Himbeere & Feige



Fruchtig lecker und sehr gesund: Mit unserer Chia-Marmelade startest Du perfekt in Deinen Tag!

Portionen: 1 Schraubglas

Zubereitungszeit: 2 Minuten + 12 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN:

- 1/2 weepaxx JUST FEIGE (12g)
- 1/2 weepaxx JUST HIMBEERE (12g)
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Agavendicksaft (oder mehr - nach Geschmack)
- 1 Prise Vanillepulver
- 220 ml Wasser



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den weemixx geben und mixen. Anschließend in ein Schraubglas füllen und ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) quellen lassen. Die Chia-Marmelade hält sich luftdicht verschlossen ca. 5 Tage im Kühlschrank, lässt sich aber auch gut portionsweise, z.B. in einem Eiswürfelbehälter, einfrieren.

FIT FACTS

- **Feigen** stecken voller B-Vitamine und sind damit eine tolle Nervennahrung
- **Himbeeren** enthalten wertvolle Antioxidantien, sowie Vitamin C, Kalium, Calcium und Eisen
- **Chiasamen** sind gut für die Verdauung und punkten mit Omega-3-Fettsäuren, reichlich Eiweiß und jeder Menge Mineralstoffe