

Overnight KRUNCHY

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

200 g Krunchy Dinkel
5 g Kokosflocken
10 g Chia Samen
60 g Kirschen

FÜR DIE WALDBEERENSAUCE:

20 g Johannisbeeren
20 g Erdbeeren
20 g Himbeeren
20 g Brombeeren

1 100 g Krunchy Dinkel in 200 ml und die Chia Samen in 150 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Das eingeweichte Krunchy am Morgen abseihen und mit dem Rest vom knusprigen Krunchy vermischen.

2 Für die Beerensauce, die Beeren von den Stielen befreien, gründlich waschen und mit dem Mixer pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben und dann die Zutaten in einer Schüssel anrichten.

MIT
KRUNCHY
DINKEL

