

# Erfrischendes Zitronen - Chia-Sorbet



Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit:  
ca. 10 Minuten  
Gefrierzeit: 3 - 4 Stunden



Perfekt als kühle  
Erfrischung

## ZUTATEN

### Der Zitrus - Kick

- Saft von 3 großen Bio - Zitronen
- Abrieb von 2 Bio - Zitronen

### Die Basis

- 250 ml Wasser (oder Kokoswasser)

### Struktur

- 3 EL Chiasamen

### Süße und zuckerfreie Optionen

Variante A (absolut kalorienfrei)

- 3 - 4 EL Erythrit oder ein paar Tropfen Stevia

Variante B (fruchtig & cremig)

- 1 reife, in Scheiben gefrorene Banane

### Frische

- Ein paar Blätter frische Minze

## ZUBEREITUNG

- 1 Rühre das Wasser (oder Kokoswasser) mit dem Zitronensaft, dem Zitronenabrieb und deiner gewählten zuckerfreien Süße zusammen, bis sich alles gut aufgelöst hat.
- 2 Gib die Chiasamen in die Flüssigkeit. Rühre in den ersten 10 Minuten immer wieder um, damit die Samen nicht klumpen, sondern gleichmäßig aufquellen.
- 3 Lass die Mischung für mindestens 30 Minuten (am besten im Kühlschrank) stehen, bis eine gelartige Konsistenz entstanden ist.
- 4 Gefrieren
  - Variante „Granita“ (einfacher): Gieße die Mischung in eine flache Form und stelle sie ins Gefrierfach. Alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, um die Eiskristalle aufzubrechen. Nach ca. 3 - 4 Stunden hast du ein erfrischendes, körniges Sorbet.
  - Variante „Creamig“ (mit Banane): Wenn du die gefrorene Banane nutzt, mixe die Chia - Zitrone - Masse zusammen mit der gefrorenen Banane in einem Hochleistungsmixer kurz auf und serviere es sofort als „Soft - Sorbet“.
- 5 In Gläser füllen, mit frischer Minze und vielleicht einer extra Scheibe Zitrone dekorieren.



### ALEXANDRAS TIPP

Das Sorbet lässt sich super vorbereiten und im Gefrierfach aufbewahren. Vor dem Servieren kurz antauen lassen und durchrühren, so wird es wieder schön locker.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTHEORIEN ALEXANDRA