



Suikervrije aardbei-chia trifle, fris & voedzaam

Ontbijt & Tussendoortje



Suikervrije aardbei-chia trifle, fris & voedzaam

Een goed begin van de dag hoeft niet ingewikkeld te zijn. Dit **suikervrij ontbijt met chia en aardbei** is een feestje in een glaasje: voedzaam, fris en zó gemaakt. Met romige plantaardige yoghurt, frisse plakjes aardbei, gel-achtige chiazaadjes en een crunchy laagje suikervrije granola. Geen toegevoegde suikers, wél volop smaak en textuur.

Bij Zuss & Sap houden we van eenvoudig én voedzaam. Deze chia-trifle is daar het perfecte voorbeeld van. Je maakt 'm de avond van tevoren klaar, zodat je 's ochtends alleen nog maar hoeft te genieten. Of je 'm nu eet als ontbijt, tussendoortje of post-workout snack, dit glaasje geeft je lichaam precies wat het nodig heeft.

Wil je deze **suikervrij ontbijt met chia en aardbei** extra bijzonder maken? Dan raden we aan om je granola zelf te maken. Dat is niet alleen leuk om te doen, maar ook veel gezonder. Probeer ons [basisrecept voor granola](#) knapperig, puur en helemaal aan te passen naar jouw smaak.

Zuss & Sap weetje:

Wist je dat chiazaad tot 10 keer zijn gewicht in vocht opneemt? Zo blijf je langer verzadigd én goed gehydrateerd, een ideale kickstart voor je dag.

ingrediënten

Dit recept is voor 2 personen

250 ml ongezoete plantaardige yoghurt (bijv. kokosyoghurt of amandelyoghurt)

3 el chiazaad

6-8 aardbeien, in plakjes gesneden

4 el huisgemaakte suikervrije granola (zie tip onderaan)

optioneel een snufje kaneel of vanillepoeder voor extra smaak

bereidingswijze

1. De avond ervoor: Meng de yoghurt met het chiazaad en roer goed door. Laat een nachtje in de koelkast staan zodat het kan indikken.
2. Snijd de aardbeien in dunne plakjes. Druk ze langs de binnenkant van een glas voor dat mooie effect.
3. Schep de chiayoghurt in de glazen en verdeel de rest van de aardbeien erover.
4. Lepel daarbovenop nog een laagje yoghurt.
5. Eindig met een flinke lepel huisgemaakte granola.
6. Serveer direct of bewaar afgedekt in de koelkast voor een paar uur.