



Chia-Pudding mit frischen Beeren, Minze & Mandeln



Zutaten

Menge

5 EL	Ahornsirup
60 g	Chiasamen
600 ml	Soja-Vanille-Drink
2 Päckchen	Vanillezucker
2 Stiele	Minze
2 EL	Mandelblättchen
250 g	Erdbeeren
150 g	Blaubeeren
6	gefrorene Himbeeren

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 1 Std. Quellzeit

pro Portion: 2526 kJ, 602 kcal, 92 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 21 g Fett, 0 mg Cholesterin, 9,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie **schnell** **vegan**

Zubereitung

Chia-Samen sind ein echtes Superfood und verwandeln ganz normale Milch in einen cremigen Pudding! Für unseren fruchtigen Chia-Pudding mit verschiedenen Beeren, haben wir die Chia-Samen zuerst mit einem Vanille-Soja-Drink vermischt und quellen lassen. Den Pudding haben wir dann mit Erdbeeren und Blaubeeren gemischt und in ein Glas geschichtet. Getoppt wird das Ganze dann noch mit weiteren Beeren, Minzblättern und gerösteten Mandeln. Der fertige Chia-Pudding sieht aber nicht nur super schön aus, sondern schmeckt auch mega lecker. Wenn du den Chia-Pudding in einem Glas mit Schraubverschluss anrichtest, kannst du den Pudding auch super mitnehmen und unterwegs essen. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Chiasamen und 2 EL Ahornsirup mit dem Schneebeesen in den Vanille-Soja-Drink einrühren. Den Chiapudding für mindestens 1 Stunde, aber besser für mehrere Stunden quellen lassen.

Step 2:

Die Erdbeeren, bis auf 2 größere Erdbeeren, kannst du mit dem restlichen Ahornsirup und dem Vanillezucker pürieren. Anschließend 2 EL der gequollenen Chiasamen unterrühren. Drei Viertel der Blaubeeren ebenfalls mit dem zweiten Päckchen Vanillezucker pürieren und mit zwei EL der Chiasamen verrühren. Die übrigen Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.

Step 3:

Jetzt kannst du anfangen den Chia-Pudding zu schichten. Dazu zuerst das Blaubeerpüree in Gläser löffeln. Dann die Erdbeerscheiben an die Seite des Glases schichten und den vorbereiteten Chia-Pudding vorsichtig hineingeben, sodass die Erdbeeren an Ort und Stelle bleiben. Dann die pürierten Erdbeeren darauf geben.

Step 4:

Nun röstest du die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne an. Dann die Gläser mit gefrorenen Himbeeren, Erdbeerscheiben, Blaubeeren, Mandeln und Mini-Minzblättern verzieren.