



Chia-Pudding mit Kakao, Datteln, Nüssen & Banane



Zutaten

Menge

5 EL	Ahornsirup
50 ml	Wasser
2 EL	Haselnussblättchen
60 g	Chiasamen
6	Medjool-Datteln
	Zimt
2 EL	Kakaopulver
	Salz
1	reife Banane
40 g	Zartbitterkuvertüre
600 ml	Haselnuss-Drink

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 1 Std. Quellzeit

pro Portion: 2905 kJ, 694 kcal, 112 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 25 g Fett, 0,2 mg Cholesterin, 7,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Chia-Samen sind immer noch total im Trend! Kein Wunder, denn aus den Samen kann mega coole Gerichte machen. Auch wir haben aus den Samen einen super schokoladigen Chia-Pudding gemacht. Dafür haben wir erst einmal die Chia-Samen in Haselnussmilch mit Kakaopulver und Ahornsirup quellen lassen. Für den perfekten Geschmack und ein hübsches Aussehen, haben wir den Schoko-Chia-Pudding mit gerösteten Haselnüssen, gehackter Schokolade, Datteln und Bananen getoppt. Und ja, es schmeckt genauso lecker, wie es sich anhört! Probier's unbedingt einmal aus, das Rezept ist super easy.

Step 1:

Zuerst die Chia-Samen mit dem Ahornsirup und dem Kakaopulver mit dem Schneebesen in die Haselnussmilch einrühren. Den Chia-Pudding solltest du dann für mindestens 1 Stunde, aber besser für mehrere Stunden quellen lassen.

Step 2:

Dann kannst du die Datteln entkernen und mit dem Wasser, Zimt und einer Prise Salz fein pürieren. Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten. Die Banane bis auf 4 schräge Scheiben mit der Gabel zerdrücken und mit dem Chia-Pudding vermischen.

Step 3:

Dann kannst du den Schoko-Chia-Pudding auf die Gläser auf. Die Dattelsauce oben draufgeben und die Zartbitterschokolade grob hacken. Nun den Chia-Pudding mit der Schokolade, den Bananen und den Haselnüssen dekorieren.