

CHIA PUDDING MIT FRUCHTIGEM TOPPING



Zutaten für 4 Personen

480 g Chia Samen

960 g Himbeeren

16 EL Mandelmus

800 g Naturjoghurt

4 l Mandel- oder Kokosmilch

8 TL Ahornsirup

16 TL Granola

Henkell Blanc de Blancs Sekt

Anleitung

Zum Frühstück mal Lust auf etwas Anderes als Haferflocken? Wir haben die Lösung: Chia Samen.

Chia Samen sind kleine Kraftpakete, denn sie enthalten nicht nur Magnesium, Zink und Eisen, sondern auch Omega-3 Fettsäuren. Die Zubereitung vom Chia Pudding könnte zwar nicht einfacher sein, dafür braucht er aber eine Quellzeit von ca. 12 Stunden. Daher am besten am Abend davor, für ein gemütliches Frühstück am nächsten Morgen vorbereiten.

So geht's:

Die Chia Samen füllst du in eine verschließbare Schüssel und rührst sie dann mit Pflanzenmilch und Ahornsirup. Den Chia Pudding deckst du nun ab und lässt ihn für 12 Stunden im Kühlschrank quellen.

Für das fruchtige Topping gibst du die Himbeeren in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze und zerdrückst sie leicht mit einer Gabel. Nach ca. 5 Minuten nimmst du den Topf vom Herd und rührst 2 Esslöffel Chia Samen unter, bis das Topping die Konsistenz einer Marmelade erhält.

Zum Schluss richtest du den Chia Pudding in einer Schale an und garnierst ihn mit der Erdbeermarmelade und Naturjoghurt. Verziere das Ganze mit einem Klecks Mandelmus, einer Prise Granola und frischen Beeren für den perfekten Genuss.

Für das gewisse Prickeln empfehlen wir dazu unseren Henkell Blanc de Blancs Piccolo Sekt.

Anleitung