Rezept

Chia-Knusper-Pudding mit Früchten

Ein Rezept von Chia-Knusper-Pudding mit Früchten, am 28.04.2024

Zutaten

2 EL	Chia-Samen (Reformhaus oder Bioladen)
1 EL	gehackte Mandeln
1	reife Kiwi
1 - 2 EL	Ahornsirup
150 ml	Mandeldrink
100 g	Erdbeeren
2 EL	Hafer-Crunchy mit Nüssen
¼ TL	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Chia-Samen in das Glas geben, den Mandeldrink darübergießen und alles gründlich verrühren. Das Glas verschließen und die Chia-Samen im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kiwi schälen, der Länge nach halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

3. Zuerst die Hafer-Crunchy, dann Erdbeeren und Kiwi auf das Chia-Gel schichten. Mit Ahornsirup beträufeln und mit Mandeln und Zimt bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Pudding in eine Schüssel stürzen und mischen. Falls der Pudding zu fest ist, noch 4 - 5 EL Mandeldrink unterrühren.