

Rezept

# Chia-Pudding mit Apfelmark und Zimt

Ein Rezept von Chia-Pudding mit Apfelmark und Zimt, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>4 EL</b> Chia-Samen	<b>400 ml</b> Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)
<b>500 g</b> Apfelmark (ungesüßtes Apfelmus)	<b>2 TL</b> gemahlener Zimt
<b>1 TL</b> gemahlene Vanille	<b>2 EL</b> Ahornsirup
<b>2 EL</b> gehobelte Mandeln	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Die Chiasamen in der Milch ca. 12 Std. (oder über Nacht) einweichen, am besten im Kühlschrank. (Die Mischung ist anfangs sehr flüssig, über Nacht wird sie fester). Die Chiasamenmischung nach Möglichkeit ab und zu umrühren, damit sich keine Klumpen bilden.
2. Am nächsten Morgen das Apfelmark mit Zimtpulver, gemahlener Vanille und Ahornsirup mit einem Löffel unter den Chia-Pudding rühren.
3. Den Pudding auf zwei Gläser verteilen, mit den gehobelten Mandeln bestreuen und sofort genießen.