Rezept

Chia-Pudding mit Fruchttopping

Ein Rezept von Chia-Pudding mit Fruchttopping, am 12.10.2024

Zutaten

Grundrezept

- **250 ml** Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Kokosdrink)
- **1 Msp.** gemahlene Vanille
- **1 Prise** Zimtpulver
- **3 EL** Chia-Samen
- **1 TL** Ahornsirup

Für das Mangotopping

- **½** Mango
- **1-2 EL** Sesam-Granola
- **4-5** Physalis
- **1 TL** Cashew-Mus

Für das Beerentopping

- **2-3 EL** gemischte Beeren (frisch oder TK)
- **1-2 EL** Schoko-Granola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 16 g F, 9 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Grundrezept in einer Schüssel oder einem Glas gründlich verrühren. Im Kühlschrank abgedeckt mindestens 2-3 Std., besser über Nacht, quellen lassen. Am nächsten Tag noch einmal gut durchrühren und mit einem Topping nach Wahl servieren.

2. Für das Mangotopping die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit einer Gabel zerdrücken oder grob pürieren. Auf den Chia-Pudding geben. Die Physalis halbieren. Pudding mit Physalis, Sesam-Granola und 1 TL Cashewmus toppen.

3. Für das Beerentopping frische Beeren waschen und trocken tupfen, TK-Beeren kurz antauen lassen. Mit dem Schokoladen-Granola auf dem Pudding verteilen.