Rezept

Geschichteter Chia-Pudding

Ein Rezept von Geschichteter Chia-Pudding, am 25.05.2025

Zutaten

¼	Vanilleschote
1/4 l	Mandelmilch
125 g	Heidelbeeren
2 EL	Mandelmilch
2 gehäufte EL	Chia-Samen
125 g	Himbeeren
2-3 EL	Agavendicksaft
125 g	gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 12 g F, 6 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Chia-Samen und Mandelmilch in ein großes Schraubglas geben und gut verrühren, verschließen. In den nächsten 2 Std. mehrmals durchrühren, damit sich keine zähen Chia-Klumpen bilden, dann 10 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen und durchziehen lassen.

2. Am nächsten Tag die Himbeeren und Heidelbeeren verlesen und nur falls nötig vorsichtig waschen und trocken tupfen. Jede Beerensorte getrennt mit der Gabel gut zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren.

3. Chia-Pudding mit Agavendicksaft nach Belieben mehr oder weniger süßen, den Pudding dritteln. Unter eine Portion ein Drittel des Himbeer- und Heidelbeerpürees rühren, unter eine der anderen Portionen das übrige Himbeerpüree, unter die andere das übrige Heidelbeerpüree mischen. Die drei unterschiedlich farbigen Puddinge in zwei Gläser schichten.

4. Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Gemischte Beeren verlesen und vorsichtig waschen und trocken tupfen, dann falls nötig noch kleiner schneiden und auf den Pudding geben. Mit den Mandelblättchen bestreuen.