

Rezept

# Mesquite-Pudding

Ein Rezept von Mesquite-Pudding, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>4 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>4 EL</b> weiße Chia-Samen
<b>60 g</b> getrocknete Aprikosen	<b>2 EL</b> Mesquitepulver
<b>400 ml</b> Mandelmilch	<b>100 g</b> Physalis
<b>1 EL</b> getrocknete Goji-Beeren	<b>2 EL</b> Erdmandelmehl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in kaltem Wasser mindestens 2 Std. einweichen. Chiasamen, getrocknete Aprikosen, Mesquitepulver und Mandelmilch in einem Mixer ca. 30 Min. ausquellen lassen.

---

2. Inzwischen die Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und halbieren. Gojibeeren und Erdmandelmehl im Blitzhacker mahlen. Die Sonnenblumenkerne in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen und zur Chiasamen-Mischung geben. Die Mischung im Mixer fein pürieren und in vier Gläser oder Schalen geben.

---

3. Die Physalis daraufgeben und mit den Gojibeerenbröseln bestreuen. Die Creme entweder sofort servieren oder im Kühlschrank noch ca. 30 Min. kühlen, sodass die Creme noch etwas fester wird.