

Rezept

# Overnight-Chia-Pudding

Ein Rezept von Overnight-Chia-Pudding, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>200 ml</b> Mandeldrink	<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille
<b>2 EL</b> rohes Kakaopulver	<b>40 g</b> Chia-Samen
<b>100 g</b> Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)	<b>2 EL</b> Kakao-Nibs

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 20 g F, 10 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Den Mandeldrink mit der gemahlene Vanille und dem rohen Kakaopulver mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Chia-Samen unterrühren und die Mischung ca. 10 Min. quellen lassen.

---

2. Dann die Mandeldrink-Chia-Mischung noch mal gut durchrühren und auf zwei Schalen oder (Schraub-) Gläser verteilen. Abdecken oder verschließen und den Pudding über Nacht (8–12 Std.) in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.

---

3. Die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Ein paar Beeren für die Garnitur beiseitelegen, den Rest in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

---

4. Das Himbeerpüree auf dem Chia-Pudding verteilen. Den Pudding mit den Kakao-Nibs und den beiseitegelegten Beeren garnieren, servieren.