

Rezept

Schoko-Himbeer-Pudding mit Chia-Samen

Ein Rezept von Schoko-Himbeer-Pudding mit Chia-Samen, am 30.04.2024

Zutaten

100 g Kokosmilch	100l ml Mandeldrink
35 g Zartbitter-Schokolade	60 g Chia-Samen
100 g Himbeeren	200 g Joghurt (3,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 30 g F, 13 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosmilch und den Mandeldrink in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen. 30 g Schokolade dazugeben und unter Rühren schmelzen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die Hälfte der Chia-Samen unterrühren und 10 Min. quellen lassen, dann die Schokomilch durchrühren und weitere 10 Min. quellen lassen.
2. Die Himbeeren nur falls nötig waschen und abtropfen lassen. 4 schöne Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Himbeeren mit dem Joghurt und den übrigen Chia-Samen in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Ebenfalls 10 Min. quellen lassen, durchrühren und weitere 10 Min. quellen lassen.
3. Die Hälfte der Schokocreame auf Gläser verteilen, die Hälfte des Himbeerpürees daraufsetzen. Das Ganze wiederholen. Die Gläser abdecken und 12 Std., am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen und den Pudding vollständig aufquellen lassen. Dann mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren und die restliche Schokolade darüberspeln.