



Chia-Beeren-Pudding

Zubereitung: 5 Minuten / über Nacht einweichen lassen
Schwierigkeit: Sehr leicht



Zutaten (für 2 Personen):

- 2 EL Chia-Samen
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 TL gelber oder roter Leinsamen
- 1 TL geröstete Sesamsamen
- 1 TL Kokosraspel
- 1 EL geröstete Mandelsplitter
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Vanillepulver / Vanillemark nach Belieben
- 1 TL Honig, Kokosblütensirup / KBl Zucker, Agavensirup oder andere beliebige Süße
- 200 ml Mandelmilch, Kokosmilch oder andere beliebige Milch (pflanzliche Milchprodukte sind besser!)
- 100 ml Wasser

./.



- 2 Handvoll Beeren-Mix (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren (geht auch mit gefrorenen Beeren). Vorsicht, hier wird das Ganze wässriger, wenn die Beeren in gefrorenem Zustand im Gefäß verteilt werden!)

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einem großen Glas oder Schale verteilen, mit Zimt und Vanille abschmecken, alles vermengen.
2. Milch hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Wasser auffüllen und noch gut vermengen, anschließend die Süße dazu geben.
3. Hier dosiert vorgehen - es kann schnell einmal zu süß sein, da die Milchprodukte häufig eine intensive Eigensüße haben.
Besser nachdem der Pudding gut gequollen ist, nachsüßen! Gleiches gilt für die Wassermenge. Durch das Aufquellen von Chia-Samen und Leinsamen wird das Ganze mit der Zeit sehr dickflüssig. Wer es flüssiger möchte, kann nach und nach mit Wasser oder Milch noch nachdosieren.
4. Pudding schmeckt am besten, wenn er über Nacht (10-12 Std.) eingeweicht wird und so die Samen voll ihre Wirkung entfaltet haben!
5. Vor der Dosierung noch einmal kräftig alles durchrühren und dann Beeren und Pudding im Wechsel mit 2-3 Schichten in 2 Gläsern verteilen. Als Topping die letzte Schicht die Beeren verteilen.

Eiweißbombe und Vitamin C Power pur!

Guten Morgen Start!