



CHIA PUDDING



Mit diesem genialen Grundrezept zauberst du im Handumdrehen deinen eigenen Chia-Pudding! Einfach verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Nicht nur als Frühstück ein Hit, sondern auch perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch.

Arbeitszeit: 20 Min.

Niveau: Einfach

Zutaten für 4 Portionen

- 60 g Chiasamen
- 400ml Quinoa Drink (oder Pflanzendrink deiner Wahl)
- 2 Tl Agavendicksaft (Süsse nach Wahl)

Topping

- 1 Stk Kiwi
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1/2 Stk Mango

Zubereitung

- Chiasamen, Quinoadink und Agavendicksaft verrühren, so dass alle chiasamen gut gedeckt sind und es keine Klumpen gibt.
- zgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen
- Früchte in Würfel schneiden und begeben.

Er kann nach Lust und Laune mit Nüssen oder pürierten Früchten aufpeppen werden. Der Chia Pudding ist auch ideal zum Einfrieren, wenn man sich einen Vorrat anlegen möchte.