Chia-Pudding mit Erdbeeren

Frühstück oder Nachspeise: Der Chia-Pudding mit Erdbeeren macht immer eine gute Figur. Ersetzt man im Rezept Honig durch Agavendicksaft, ist das Dessert auch für Veganer geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 4,0 h

Gesamtzeit: 4,3 h



Zutaten

500 ml	Mandelmilch
550 g	Erdbeeren
70 g	Chiasamen
70 ml	Honig (oder Agavendicksaft)
1 TL	Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Für den Chia-Pudding mit Erdbeeren zuerst die Erdbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit der Mandelmilch in den Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren.

2. Chiasamen, Honig (alternativ: Agavendicksaft) und Vanilleextrakt unterrühren und mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden (besser über Nacht) ruhen lassen. Wenn die Masse fest geworden ist, servieren.

Tipp

Den Chia-Pudding nach Belieben mit Erdbeeren garnieren. Dieses Dessert kann natürlich auch mit anderen Beeren wie Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren zubereitet werden.