Chia Pudding mit Früchten

Der Chia Pudding mit frische Früchten ist das ideale Frühstücks Rezept. Eine besonders gesunde Süßspeise mit Kokosmilch und Mandelmilch zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 10,2 h



Zutaten

50 g	Chiasamen
250 ml	Kokosmilch
250 ml	Mandelmilch
1 Stk.	Vanilleschote
2 EL	Ahornsirup
5 Stk.	Erdbeeren
1 Stk.	Kiwi

Zubereitung

1. Für den **Chia Pudding mit Früchten** die Kokosmilch und Mandelmilch in eine Schüssel leeren. Vanilleschote aufschneiden, Mark auskratzen und zusammen mit dem Ahornsirup zur Milch geben, gut verrühren. Den Chiasamen unterrühren und 20 Minuten im Kühlschrank kühl stellen. Den Pudding nochmal gut umrühren und in zwei Gläser füllen. Die Gläser mit Frischhaltefolie bedecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Die Erdbeeren waschen vierteln, die Kiwi schälen und zerkleinern. Die Früchte über den Chia Pudding verteilen.

Tipp