Chia-Pudding mit Heidelbeeren

Der leckere Chia-Pudding mit Heidelbeeren lässt sich prima auch schon einen Tag vorher zubereiten. Mit diesem Rezept werden Gäste überzeugt!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,2 h



Zutaten

250 ml	Mandelmilch
100 g	Heidelbeeren
2 EL	Chiasamen
2 TL	Honig
8 Stk.	Mandeln

Zubereitung

1. Um den Chia-Pudding mit Heidelbeeren herzustellen zuerst wieder verschließbare Glasbehälter gründlich mit heißem Wasser ausspülen. Diese dann verkehrt herum hinstellen, damit das ganze Wasser herauslaufen kann. Die frischen Früchte unter fließendem Wasser abwaschen und ebenfalls trocknen lassen.

2. In einer Schüssel Milch, Heidelbeeren, Chia-Samen und Honig gründlich miteinander vermischen. Dieses Gemisch in die ausgetrockneten Glasbehälter füllen, den Deckel aufschrauben und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Vor dem Servieren den Deckel abnehmen, Mandeln hacken und darüberstreuen. Im Glas servieren.

Tipp

Der Chia-Pudding mit Heidelbeeren ist ein super Frühstück, ein toller Mittagssnack und ein gelungener Nachtisch auf einem reichhaltigen Buffet. Statt der Heidelbeeren kann man auch andere Früchte, je nach Saison nehmen. Einfach nach dem eigenen Geschmack abwandeln.