

Chia-Pudding mit Himbeeren

Ein köstliches Rezept für den Sommer: Der Chia-Pudding mit Himbeeren schmeckt nicht nur Veganern!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 4,0 h

Gesamtzeit: 4,2 h



Zutaten

100 g	Himbeeren (frisch oder gefroren)
70 ml	Sojamilch
3 EL	Chia-Samen
0.5 TL	Vanille
1 TL	Ahornsirup
125 g	Sojajoghurt

Zubereitung

1. Für den Chia-Pudding mit Himbeeren die Himbeeren mit der Sojamilch, dem Chia-Samen, der Vanille und dem Ahornsirup in den Mixer geben. Auf kleiner Stufe mixen.
2. Die Himbeermasse in Dessertgläser füllen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren den Joghurt gleichmäßig auf dem Pudding verteilen.

Tipp

Den Chia-Pudding mit Himbeeren vor dem Servieren mit frischer Minze dekorieren.