

Chia-Pudding mit Joghurt

Dieser Chia-Pudding mit Joghurt und Beeren ist ein schnelles, gesundes Rezept für ein köstliches Frühstück. Perfekt für einen energiereichen Start in den Tag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,1 h



Zutaten

250 g Naturjoghurt (oder Griechischer Joghurt)
40 g Chia-Samen
2 TL Honig (oder Ahornsirup)
150 g Beeren (gemischt)

Zubereitung

1. Für den **Chia-Pudding mit Joghurt** den Naturjoghurt, Chia-Samen und Honig in eine Schüssel geben und gründlich verrühren, bis sich die Samen gleichmäßig verteilt haben. Die Mischung abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen – idealerweise über Nacht, damit der Pudding seine cremige Konsistenz entwickelt.
2. Den fertigen Chia-Pudding abwechselnd in zwei Gläser schichten und nach Belieben mit frischen Beeren garnieren. Besonders gut passen Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren.

Tipp

Für noch mehr Geschmack kannst du etwas Vanille, Zimt, Kokosraspeln oder einen Spritzer Zitronensaft unterrühren. Auch gehackte Nüsse oder Granola sorgen für zusätzlichen Crunch.