Chiapudding mit Heidelbeeren

Der Chiapudding mit Heidelbeeren ist ein veganes Superfood. Ein einfaches Rezept für ein gesundes und leichtes Frühstück.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,2 h



Zutaten

150 ml	Mandelmilch
1 EL	Chiasamen
2 EL	Haferflocken
1 EL	Agavendicksaft
1 Prise	Zimt
1 Handvoll	Heidelbeeren

Zubereitung

1. Für den **Chiapudding mit Heidelbeeren** die Mandelmilch, Chiasamen, Haferflocken, Agavendicksaft und Zimt verrühren. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank (besser über Nacht) quellen lassen.

2. Vor dem Verzehr die Heidelbeeren untermengen und genießen.

Tipp

Anstelle von Mandelmilch kann für die Zubereitung natürlich auch Sojamilch verwendet werden.