

REZEPT

Chia-Pudding mit Erdbeersauce und Granola-Topping



Kategorie:	süßer Snack / Frühstück
Zubereitung:	10 Minuten + mind. 2 Stunden Kühlzeit
Portion:	4-6 Portionen

ZUTATEN

Für den Chia-Pudding

- ✓ 500ml Pflanzendrink Deiner Wahl
- ✓ 10EL Chiasamen
- ✓ Prise frisch gemahlene Vanille

Für die Erdbeersauce

- ✓ 500g frische Erdbeeren
- ✓ 2 Datteln
- ✓ 2TL Hanfsamen

Für das Topping

- ✓ Granola (das Rezept dazu findest Du auf dem Blog)
- ✓ frische Minze

NOTIZEN

* Ich rühre den Chia-Pudding in der ersten Stunde des "Kühlens" noch 1-2 Mal durch, dann quillt er gleichmäßiger auf und es bilden sich keine Klümpchen.

ZUBEREITUNG

1. Die Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und die Chiasamen sowie die Vanille unterrühren. Den Pudding mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen vollständig aufquellen können.*
2. Die Zutaten für die Erdbeersauce in einen Mixer geben und cremig pürieren.
3. Den fertigen Chia-Pudding in kleine Schälchen füllen, mit der Erdbeersauce toppen und mit etwas Granola und einem Minzblatt garnieren!