

Chia-Aprikosen-Pudding

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 ml ungesüßter Mandeldrink
- 30 g Chia-Samen
- 10 g Gold-Leinsamen
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 0,5 reife Banane
- 1 EL Mandeln
- 150 g Aprikosen
- 2 EL getrocknete Soft-Aprikosen
- 1 kleiner süßlicher Apfel
- 50 g Heidelbeeren

Am Vortag den Mandeldrink mit Chia-Samen, Leinsamen und Vanille in einer Schüssel gut verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zur Chia-Mischung geben. Alles durchrühren und auf Gläser verteilen. Den Mix etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen, bis er eine geleeartige Konsistenz hat.

Am nächsten Tag die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Aprikosen waschen, halbieren und grob schneiden. Die Soft-Aprikosen würfeln.

Beide Aprikosensorten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, mit den Apfelstücken mischen.

Zum Servieren den gekühlten Chia-Pudding jeweils mit einer Schicht Aprikosenpüree bedecken. Den Apfel-Heidelbeer-Mix darauf verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen