

Chia-Kokos-Pudding mit Beeren oder Sprossen

Zutaten für den Pudding (für 2 Personen):

- 30 g Chia-Samen
- 125 ml Wasser
- 100 ml fettarme (12%) Kokosmilch

Chiasamen mit Kokosmilch und Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Dann alles nochmals durchrühren und die Mischung zugedeckt etwa 12 Stunden im Kühlschrank ausquellen lassen.

Tipp: Statt in Kokosmilch kann man die Chiasamen auch in Mandel-, Hafer- oder Sojadrink, Milch oder Wasser quellen lassen - am besten über Nacht, damit die Nährstoffe optimal verfügbar sind. Man kann auch gleich eine größere Menge ansetzen: Das fertige Chiasamen-Gel hält sich gekühlt im verschlossenen Glas mindestens eine Woche.

Zutaten für ein Dinkel-Beeren-Topping:

- 1 TL Kokosöl
- alternativ: Rapskernöl
- 2 EL Kokosraspeln
- 2 EL Dinkel-Vollkornflocken
- 1 TL Reissirup
- 100 g frische oder TK- Beeren

Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Kokosraspeln und Dinkelflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Minuten goldbraun anrösten. Mit Reissirup beträufeln, gut mischen und vom Herd nehmen.

Die Beeren (z.B. Erd-, Heidel-, Johannis- oder Himbeeren) verlesen, waschen, trocken tupfen, Erdbeeren klein schneiden. Vorbereiteten Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen, nochmals durchrühren und mit der Kokos-Flocken-Mischung und den Beeren in Gläser oder Schalen schichten. Mit einigen Beeren toppen und sofort servieren.

Zutaten für ein Apfel-Sprossen-Topping:

- 0,5 Apfel
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 30 g Mandeln
- 2 EL Radieschen-Sprossen
- alternativ: Alfalfa-Sprossen

Apfel waschen, Stiel und Kerne entfernen, klein schneiden. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Mit Mandeln und Sprossen auf dem Chia-Kokos-Brei verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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