

Chia-Pudding mit Kokosjoghurt und Obst

Zutaten (für 1 Personen):

- 200 ml zuckerfreier Mandeldrink
- 100 g veganer Kokos-Joghurt
- 30 g Chia-Samen
- 20 g Johannisbeeren
- 1 Kiwi
- 1 Pflaume
- 2 EL Mandeln
- alternativ: Cashewkerne
- oder andere Kerne

Kokosjoghurt mit Mandeldrink verrühren und die Chia-Samen einrühren. Mindestens 30 Minuten quellen lassen - besser über Nacht im Kühlschrank.

Obst waschen und trocken tupfen. Kiwi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, Pflaumen achteln und dabei den Stein entfernen. Mandeln oder andere Kerne grob hacken und mit dem vorbereiteten Obst über den Chia-Pudding geben.

Variante:

Der Pudding schmeckt auch lecker mit Erdbeeren oder anderem zuckerarmen Obst (Beeren, Papaya). Im Winter kann man Tiefkühl-Beeren oder Clementinen verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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