

Chia-Pudding mit Kokosjoghurt und Obst

Zutaten (für 1 Personen):

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

Kokosjoghurt mit Mandeldrink verrühren und die Chiasamen einrühren. Mindestens ½ Stunde 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.

Nährwerte pro Person:

415 kcal, 14 g Kohlenhydrate, 31 g Fett, 19 g Eiweiß, 17 g Ballaststoffe, 1,2 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

Arthrose

Blasenentzündung

Darmkrebs-Nachsorge

Diabetes

Dünndarm-Fehlbesiedlung

Fersensporn

Fettleber

Fettstoffwechselstörung

Hämorrhoiden

Herzschwäche

Rosazea

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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