

Chia-Mandelpudding

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 ml ungesüßter Mandeldrink
- 50 g Chia-Samen
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL ungeschälte Sesamsamen
- 2 Kiwis
- 125 g Himbeeren
- 200 g (1,5 %) Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 2 TL Kakaonibs

Am Vorabend den Mandeldrink in einer Schüssel mit Chia-Samen und Vanille gut verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Dann die Mischung nochmals durchrühren und auf 2 Weckgläser oder Twist-off-Gläser à circa 500 ml Inhalt verteilen. Im Kühlschrank verschlossen etwa 8 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Morgen Mandelblättchen und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Kiwis schälen und in Spalten schneiden. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Zum Servieren den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Zwei Drittel der Früchte auf dem gekühlten Chiapudding verteilen und den Joghurt und das übrige Obst daraufgeben. Mit dem Mandel-Sesam-Mix und den Kakaonibs bestreuen.

Tipp:

Für ein Frühstück im Büro den Chia-Pudding am besten gleich in einem Twist-off-Glas quellen lassen, am nächsten Tag mit Obst und Joghurt toppen und einfach mitnehmen.

Chiasamen sind reich an Mineralstoffen und wertvollen Fettsäuren. Weil sie viele Ballaststoffe enthalten und stark aufquellen, wirken sie positiv auf die Verdauung und sättigen gut.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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