

Chia-Samen Pudding mit Mandelmilch und Himbeer-Erdbeermus Zutaten für 4

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zutaten für 4 Personen:

100 g Chia Samen

600 ml Mandelmilch

1 Vanilleschote

4 EL Ahornsirup oder Agavensirup

1 TL Zimt

4 TL Mandelblättchen

150 g frische Himbeeren oder TK-Himbeeren

150 g frische Erdbeeren oder TK-Erdbeeren

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN:

1. Vanilleschote auskratzen und gemeinsam mit Chia Samen, Zimt, die Hälfte des Ahornsirups oder Agavendicksafts und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren. Die Masse in vier gleich große Dessertgläser geben und die Gläser mit der Chia-Samen-Masse für mind. 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Frische Himbeeren und Erdbeeren waschen bzw. TK-Himbeeren / TK-Erdbeeren auftauen und gemeinsam mit dem restlichen Agavendicksaft pürieren.
3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Himbeer-Erdbeermus gleichmäßig auf die fertigen Chia-Samen-Puddings im Glas geben und mit Mandelblättchen garniert servieren.



Scan me!

