



Chia-Pudding mit Beeren

Schritte: 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

4 EL Chiasamen	1 Tasse pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Sojamilch)
1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional, je nach gewünschter Süße)	Frische Beeren nach Wahl

Zubereitung

1. Chiasamen und pflanzliche Milch in einer Schüssel vermengen. Optional den Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.
2. Die Schüssel abdecken und für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.
3. Den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und nochmals umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erhalten.
4. Den Chia-Pudding in Gläser oder Schalen füllen und mit frischen Beeren garnieren.

Dieser Chia-Pudding ist nicht nur gesund und lecker, sondern auch süß und erfrischend. Er enthält Omega-3-Fettsäuren aus den Chiasamen und ist eine gute Quelle für Ballaststoffe. Genieße diesen süßen vegetarischen Nachtisch als Snack oder als Abschluss eines köstlichen Mahls!