Chia-Pudding

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
12h 5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeldrink	350 ml
Chia-Samen	60 g
Zitronen	1 St.
Brombeeren, frisch	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Erdbeeren	100 g
Olivenöl	1 EL
Walnusskerne	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb

1. In einer Schüssel Mandeldrink mit Chia-Samen verru□hren und ca. 20 Min. quellen lassen. Noch einmal durchru□hren und Chia-Pudding zugedeckt fu□r 12 Stunden oder u□ber Nacht in den Ku□hlschrank stellen.

2. Am nächsten Tag Zitrone halbieren und auspressen. Beeren waschen, abtropfen und Blätter entfernen. In einer Schüssel Beeren mit 1 EL Zitronensaft und Olivenöl mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Walnu□sse grob hacken.

3. Chia-Pudding durchru□hren, in 4 Gläser oder Schälchen fu□llen, mit Beeren und Nu□ssen garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Das Rezept ist vom DHB-Chefkoch Nils Walbrecht aus seinem eBook: „Erfolg isst anders!“.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g