

Einfacher Chiapudding mit Sojadrink

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	8 EL
Sojadrink	550 ml
Agavendicksaft	2 EL
Himbeeren, frisch	100 g
Erdbeeren	500 g
Haferflocken, zart	8 EL
Kokosraspel	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. In einer Schüssel Chia-Samen, Sojadrink und Agavendicksaft gut miteinander verrühren und für ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen (idealerweise über Nacht quellen lassen). In einem Sieb Himbeeren waschen und abtropfen lassen.
- 2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen. In einem Gefäß mit dem Pürierstab 400 g frische Erdbeeren pürieren. Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- 3. 4 Gläser (zum Beispiel Weckgläser für den Transport) mit jeweils einer Schicht Chiamasse befüllen. Erdbeermus auf die Gläser verteilen. Mit 2 EL Haferflocken toppen. An die Innenseite der Gläser Erdbeerscheiben drücken. Restliche Chiamasse auf alle vier Gläser verteilen. Mit Himbeeren toppen, mit Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Banane, Apfel, Minze, Vanille, Zimt, Kokosraspeln, Nüsse und jede Menge andere Toppings passen auch ideal zum Chiapudding.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g