Zitronen-Chia-Pudding mit gehackten Erdnüssen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	8 EL
Mandeldrink	550 ml
Vanille Zucker	2 Päckchen
Bio Zitronen	4 St.
Zucker	180 g
Speisestärke	1 EL
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, feine Reibe

1. In einer Schüssel Chia-Samen, Mandeldrink und Vanillinzucker gut miteinander verrühren und für ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen (idealerweise über Nacht quellen lassen).

2. Zitronen heiß waschen, etwa 2 EL Schale fein abreiben, Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einem Topf 100 ml Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker auf hoher Stufe erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Auf niedrige Stufe reduzieren und ca. 2 Min. köcheln lassen. In einer Tasse 80 ml Zitronensaft und Speisestärke verrühren und unter Rühren in den Topf geben. Leicht köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Zitronencreme beiseitestellen und auskühlen lassen.

3. Erdnüsse grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

4. 4 Gläser mit Chia-Masse befüllen. Zitronencreme auf die Gläser verteilen. Mit Erdnüssen bestreuen und mit Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: In ein dichtes Schraubglas gefüllt, lässt sich der Chia-Pudding hervorragend mitnehmen, egal ob zur Arbeit oder zum nächsten Picknick.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g