

# Chia-Frucht-Pudding

(2 Portionen)

Chia zählt mit zu den ältesten Lebensmitteln und gilt mit Recht als Superfood. Die kleinen Samen nehmen ein Vielfaches ihres Gewichts an Flüssigkeit auf und bilden eine Art Gel. Wir bleiben so **langfristig satt und voller Energie** und nehmen besonders hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Calcium und die sog. Omega-3-Fettsäuren auf. Dieser Pudding ist total klasse. Er geht superschnell, man kann ihn toll vorbereiten (z.B. am Abend), ideal auch für unterwegs. Und er schmeckt richtig lecker und ist so gesund.

1 Tasse Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch ohne Zucker)

4 EL Chiasamen

Zimt

## Zum Garnieren:

Mandelplättchen, Kokoschips, Cranberries, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne ...  
frisches süßes Obst, klein geschnitten

Zutaten in einem Schraubglas gut verrühren. Kurz stehen lassen und nochmals verrühren. Im Kühlschrank mind. 2 h quellen lassen (oder über Nacht). Nach Belieben mit Mandelplättchen usw. bestreuen und mit Obst garnieren. Oder abwechselnd mit Obst, Mandelplättchen und Kokoschips in ein schönes Glas schichten.

Noch toller sieht es aus, wenn das Obst vorher kurz im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Fruchtsoße püriert ist: z.B. Erdbeeren, Beeren oder Mangos.

Mein Tipp:

Schoko-Pudding mit 1 TL Kakaopulver ausprobieren. Dann etwas mehr süßes Obst verwenden.

