



# 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        | 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 verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen. Noch einmal durchrühren und Chia-Pudding zugedeckt für 12 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank 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 Walnüsse grob hacken.
3. Chia-Pudding durchrühren, in 4 Gläser oder Schälchen füllen, mit Beeren und Nüssen 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     |