



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