



Einfacher Chiapudding mit Sojadrink

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



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, 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