



Cremiger Chia-Pudding

Eine leckere Alternative zu deftigen Bürosnacks ist unser süßer und cremiger Chia-Pudding To Go. Schon probiert?

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten (für 1 Person)

- 15 g Chiasamen
- 120 ml Kokosmilch
- 80 ml Mandelmilch
- 10 g Weizenkleie
- 40 g Erythrit (oder Zucker, dann aber weniger)
- 1 Mango
- 5 Minzblätter

1 Vermenge die Kokosmilch mit der Mandelmilch und rühre nach und nach Weizenkleie, Chiasamen und Erythrit unter. Das Gemisch nun in ein hohes Gefäß füllen (z. B. Einwegglas) und für mindestens fünfzehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Ideal: Am Vorabend zubereiten und die Chiasamen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Die Minzblätter kommen gewaschen und fein gehackt zur Mango. Alles wird nun zu einer homogenen Soße gemixt. Zum Schluss die Mangosoße als Topping auf den fertigen Chiapudding füllen.

Hinweis: Die EFSA (European Food Safety Authority) empfiehlt einen maximalen Verzehr von 15 g Chiasamen pro Tag.

Guten Appetit!