Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
1 Portion

Overnight Chia-Pudding mit Haferflocken und frischen Beeren

Dieser Pudding ist der perfekte Start in den Tag. Er wird über Nacht im Kühlschrank zubereitet und überzeugt durch seine cremige Konsistenz und die knackigen Toppings. Die Chiasamen quellen im Pflanzendrink zu einem vollwertigen, löffelbaren Pudding auf und harmonieren wunderbar mit den fruchtigen Beeren.
Das Rezept gibt es auch als Video: https://vm.tiktok.com/ZGdCXxSyF/

Zutaten

- 100 g Beerenobst
- 200 g Mandelmilch
- 40 g Haferflocken, zart
- 30 g Chia-Samen
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Zimt

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1) Chia-Pudding ansetzen

   10min

   Vermische die Chiasamen mit dem Pflanzendrink in einem Glas oder einer Schüssel. Verrühre die Mischung gründlich, lasse sie ca. 10 Minuten quellen und rühre dann erneut um, um die Bildung von Klumpen zu verhindern. Decke das Gefäß ab und lasse den Pudding mindestens 2 Stunden oder optimalerweise über Nacht im Kühlschrank quellen.

2. 2) Haferflocken und Beeren vorbereiten

   2min

Wasche die Beeren und schneide größere Stücke (falls nötig) klein. Du kannst die Haferflocken entweder direkt als Topping verwenden oder sie kurz in etwas Pflanzendrink einweichen, wenn du sie weicher magst.

3. 3) Anrichten und verfeinern



3min

Gib den gequollenen Chia-Pudding in eine Schüssel. Verteile die Haferflocken und die vorbereiteten Beeren darauf. Optional kannst du den Pudding jetzt mit etwas Süße, Vanille oder Zimt verfeinern.

Nährwerte anzeigen

Energie	441.1 kcal
Fett	17.5 g
Gesättigte Fette	0.5 g
Kohlenhydrate	50.5 g
Zucker	21.5 g
Ballaststoff	8.2 g
Protein	14.3 g
Natrium	3.7 mg

Alle Angaben pro Portion