



Chiapudding mit
Erdbeerpüree

Zutaten für 2 Personen

30 g Chia-Samen (empfohlene
Tagesmenge 15 g/Person)
250 ml Mandeldrink (ersatzweise
andere Nuss- oder
Getreidemilch)
1 TL Fines Vanilleküssche
150 g Erdbeeren
3-4 EL Kokosjoghurt

Toppings:

Fines BLÜTENLLIEBE

Easypeasy Chiapudding
mit Kokosjoghurt und Erdbeerpüree. Das
ballaststoffreiche Frühstück bedarf kaum
Zutaten und ist richtig schnell zubereitet.

Zubereitung

Vermische die Chiasamen am Abend vorher mit der Mandelmilch und stelle den Brei über Nacht in den Kühlschrank. Wer es etwas süßer mag, gibt etwas Vanilleküsschen dazu. Am nächsten Morgen ist der Brei schon so gut wie fertig. Da Chiasamen einen relativ neutralen Geschmack haben, pepen wir das Powerfrühstück immer mit etwas Obstpüree auf. Dafür einfach etwas Erdbeeren pürieren und ggf. noch etwas Pflanzendrink hinzugeben - Je nach gewünschter Konsistenz. Anschließend kommt der Kokosjoghurt auf den Chiabrei, gefolgt von Deinem Erdbeerebrei. On top: Fines Blütenliebe. Lass es Dir schmecken!

