REZEPT FÜR CHIA-GEWÜRZ-PUDDING MIT ZWETSCHGEN UND PEKANNUSSKROKANT

CHIA-GEWÜRZ-PUDDING MIT ZWETSCHGEN UND PEKANNUSSKROKANT

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4 Portionen | 25 Min. | + Quell- und Abkühlzeit

Zutaten

- 60 g Chiasamen
- 120 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- je ¼ TL gemahlener Piment, Zimt und Kardamom
- 400 ml Hafermilch
- 500 g Zwetschgen oder Pflaumen (frisch oder TK)
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1/2 TL Speisestärke
- 60 g Pekannusskerne

181

ZUBEREITUNG

400	7	52	17
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Chiasamen, 40 g braunen Bio-Zucker, Gewürze und Hafermilch gründlich verrühren und auf 4 Gläser verteilen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, nach Belieben nach ca. 2 Stunden Quellzeit nochmals gut durchrühren.

2. Zwetschgen halbieren und entkernen (gefrorene Früchte auftauen lassen). Mit Orangensaft, -schale und 40 g Braunem Bio-Zucker aufkochen und je nach Festigkeit der Früchte 3-5 Minuten garen. Stärke in wenig Wasser anrühren, Zwetschgen damit andicken, abkühlen lassen.

3. 40 g Braunen Bio-Zucker mit 2-3 EL Wasser in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Pekannüsse darin wenden, auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Dann grob zerbrechen. Zum Servieren Zwetschgen auf den Chiapuddings verteilen und mit Nusskrokant bestreuen.