REZEPT FÜR VEGANER KOKOS-CHIAPUDDING

VEGANER KOKOS-CHIAPUDDING

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 4 Portionen | 15 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 75 g SweetFamily Bio-Zucker
- 60 g Chiasamen
- ¼ Bio-Orange
- 4 Stiele Pfefferminze
- 250 g Heidelbeeren
- 250 g Himbeeren

5965

ZUBEREITUNG

392	6	36	22
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Kokosmilch, 30 g Zucker und Chiasamen gründlich verrühren und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Orange heiß waschen, trocken und Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Minze waschen, trockentupfen und Blättchen abzupfen. Mit Orangenschale und übrigem Zucker im Blitzhacker fein mahlen.

3. Vor dem Servieren Beeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Chiapudding auf 4 Schalen oder Gläser verteilen, mit Beeren und Minzzucker toppen.

Tipps:

Der Minzzucker kann ebenfalls am Vorabend zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der gequollene Chiapudding hält gut abgedeckt ca. 2 Tage im Kühlschrank.

Wer den Chiapudding mitnehmen möchte, z.B. zu einem Picknick, verwendet dafür am besten verschließbare Gläser, toppt das Ganze schon zu Hause mit den Beeren und verschließt die Gläser gut. Den Minzzucker separat verpackt mitnehmen und erst kurz vor dem Essen drüber streuen.