



FRÜHSTÜCKS-CHIAPUDDING

Für 2 Personen:

Für den Chiapudding:

200 ml ungesüßte Mandelmilch
200 ml Kokosmilch
1 EL Ahornsirup, Grad A oder C
50 g weiße Chiasamen

Für die Erdbeer-Chiamarmelade:

200 g Erdbeeren, Strunk entfernt
und gewürfelt
1 EL Ahornsirup, Grad A oder C
1 EL weiße Chiasamen

Zeitaufwand:

ca. 20 Minuten plus 2 Stunden
Wartezeit

Mandelmilch, Kokosmilch und Ahornsirup in einer Schüssel mithilfe eines Schneebesens klümpchenfrei vermischen (alternativ: im Standmixer pürieren). Chiasamen hinzufügen und untermischen. In ein Glas mit Deckel füllen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Wer möchte, kann die Chiasamen auch bei Zimmertemperatur quellen lassen. Dann sollten sie allerdings am nächsten Tag direkt verzehrt werden.

Die Erdbeeren mit Ahornsirup in einem kleinen Topf erhitzen. 3–5 Minuten leise köcheln lassen, bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen und die Chiasamen unterrühren. In ein Glas mit Deckel füllen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

In zwei kleinen Gläsern zuerst den Chiapudding einfüllen und mit der Erdbeermarmelade bedecken. Wer mag, fügt noch je 1 EL Naturjoghurt hinzu.