

Superfood-Snack für zwischendurch: Leicht, lecker, gesund!

<https://vivomira.de/rezepte-ideen/snacks/superfood-snack-fuer-zwischendurch-leicht-lecker-gesund/>

Zutaten

- 3 EL Chia-Samen
 - 200 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch)
 - 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
 - Eine Handvoll Beeren (z. B. Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren)
 - 1 TL gehackte Nüsse oder Samen (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Kürbiskerne)
 - Frische Minze oder Kokosflocken (optional, für die Garnitur)
-

Zubereitung

1. Chia-Pudding vorbereiten:

Die Chia-Samen in ein Glas oder eine Schale geben. Mit der pflanzlichen Milch übergießen und gut umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Nach Geschmack süßen (Honig oder Ahornsirup) und erneut rühren.

2. Quellen lassen:

Den Pudding mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Zwischendurch einmal umrühren, damit die Konsistenz gleichmäßig wird.

3. Servieren:

Vor dem Servieren die Beeren waschen und auf den Chia-Pudding geben. Mit gehackten Nüssen oder Samen garnieren. Optional mit frischer Minze oder Kokosflocken dekorieren.
